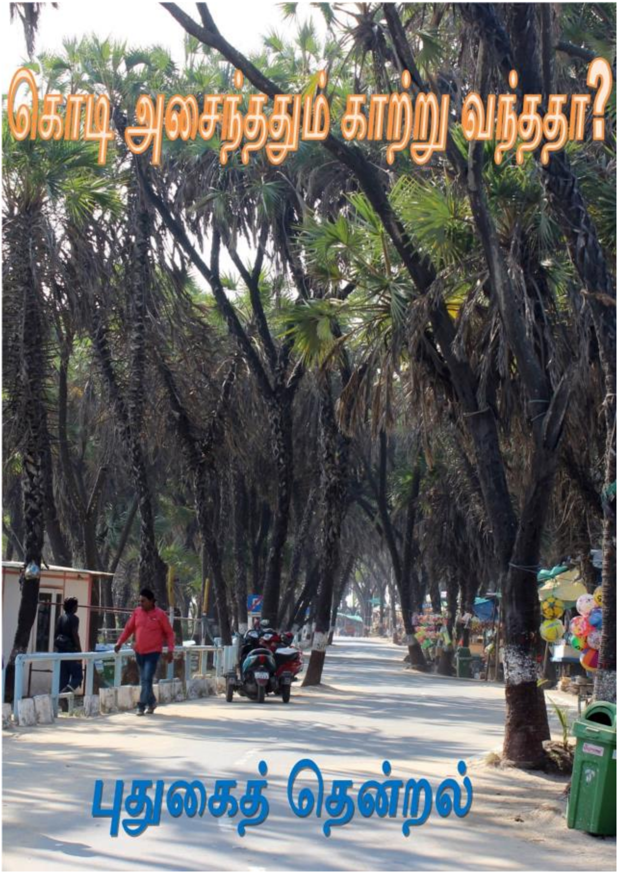
# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா?



புதுகைத் தென்றல்

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா?

## புதுகைத் தென்றல்
kalasri109@gmail.com

மின்னூல் வெளியீடு
www.freetamilebooks.com

மின்னூலாக்கம் மற்றும் அட்டைப்படம்:

வெங்கட் நாகராஜ்
venkatnagaraj@gmail.com

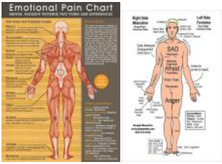
## கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா???!!!!

கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? காற்று வந்ததும் கொடி அசைந்ததா? அருமையான பாட்டுல்ல. மனதுக்கு ரொம்ப இனிமையானதும் கூட. இதே மாதிரிதாங்க நம்ம உடல் நலமும். உடல் நலத்தால் மன நலமா? மன நலத்தால் உடல் நலமான்னு சொல்லிட முடியாது. ஆனா ஒண்ணுக்கொண்ணு தொடர்புடையது.

இந்த தொடர் பாடம் எடுக்கும் முயற்சி எல்லாம் இல்லை. நான் இழந்து கற்றுக்கொண்ட பாடத்தை மற்றவர்கள் இழக்காமல் கற்றுக்கொள்ளும் ஒரு முயற்சி தான். கருத்துக்கள் வேறு படலாம். ஆனா மூலக்காரணம் ஒண்ணு நம் உடல்மன நலம் பேறுதல்.

பிரபல பாலிவுட் நடிகை தீபீகா படுகோன் அவங்க ஸ்ட்ரெஸ் பத்தி பேசியிருந்தாங்க. அதுக்கு அவங்க மருத்துவம் பார்த்துக்கிட்டதையும் பத்தி சொன்னதும் மக்கள் மனசுல என்ன இப்படி பேசறாங்களேன்னு இருந்தது. ஆனா பலருக்கு

தன் உடலின் நிலைக்கு காரணம் என்னன்னே தெரியாமலேயே இருக்காங்க. வலிக்கான மூலக் காரணம் என்னன்னு தெரியுமா?




இந்த படங்களை கூர்ந்து பார்த்தா ஒரு விஷயம் நல்லா புரியும். நம் உணர்ச்சிகள் எவ்வளவு தூரம் நம் உடலை தாக்குதுன்னு. நாம வலி நிவாரணி பூசறது, உள்ளுக்கு சாப்பிடறதுன்னு செஞ்சும் வலி ஏன் குறையலை? இதை எப்பவாவது யோசிச்சிருப்போமா? இதற்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் என்ன சம்பந்தம்? நாமே நம்மை குணமாக்கிக்க முடியுமா? மருந்து எடுத்துக்க நாம மருத்துவர் இல்லை. ஆனா மாற்றுவழிகள் இருக்கு. அது என்ன? பார்க்கலாம் வாங்க.

புதுகைத் தென்றல்
சென்னை.
27-08-2017

## பதிவுகளுக்கு வந்த சில கருத்துக்கள்

*கோமதி அரசு said...*

*//எந்த ஒரு சூழ்நிலையின் போதும் உடனடியா செயல்படாம, சிந்திச்சு செயல்படுவோம் என்பதுதான்.//*

*உண்மை, சிந்திக்க தவறினால் விளைவுகள் மோசமாய் இருக்கிறது.*

*பதிவு அருமை.*

*Dr B Jambulingam said...*

*நாம் தொலைத்த, தொலைத்துக் கொண்டிருப்பனவற்றைப் பற்றிப் பகிர்ந்த விதம் அருமை.*

*Govindaraju Arunachalam said...*

*Your post is an eye opener*

*திண்டுக்கல் தனபாலன் said...*

*// ஆனாலும் உள்ளே ஒரு வெறுமை ஓடும். அது எதனால. சுயத்தை தொலைச்சிட்டோம். //*

*100% உண்மை...*

*Krishnamurthi Balaji said...*

*பெத்தவங்க குழநதைகள கவனிக்கறத விடவும் அதிகமா வாட்ஸாப்பயும், ஃபேஸ்புக்கயும் கவனிக்கறாங்க. அத நிறுத்தி குழந்தைங்க மனசுக்குத் தகுந்தபடி அவங்ககிட்ட ஒரு அரைமணி நேரம் செலவழிச்சா போதும்! குழந்தைங்களுடைய மனோபலம் கூடும்! மனநலம் பாதுகாக்கப்படும்!*

*ஸ்ரீராம். said...*

*உண்மைதான். குழந்தைகள் பெரியவர்களைப் பார்த்துதான் தங்களை தகவமைத்துக் கொள்கிறார்கள் என்றாலும் பதின்ம பருவத்தில் அவர்கள் பார்வை மாற்றம் அடைகிறது. நல்ல பதிவு.*

*அபயாஅருணா said...*

*நமது தவறான புரிதலை, நம்பிக்கையை நம் பிள்ளைகளுக்கோ நம்மை சார்ந்து இருப்பவர்களுக்கோ தந்துவிடக்கூடாது. பாதி குடும்பங்களில் சச்சரவு வர இதுவே காரணம்.*

# Contents

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? - பாகம் 1

ஒவ்வொரு நாளும் பல தரப்பட்ட மனுஷங்களை சந்திக்கிறோம். பலவித அனுபவங்கள் ஏற்படுது.  உதவி செய்யறவங்க கிடைச்சா போதும். அவங்களை மஸ்கா அடிச்சே தன் வேலையை சாதிச்சுக்கறவங்க இருப்பாங்க.

தன் வேலையை அடுத்தவங்க தலையில் கட்டிட்டு ஹாயா இருக்கறவங்க, சுயநலமிக்கவங்க, பணத்தை மட்டுமே குறிக்கோளா கொண்டவங்க, அன்புன்னா கிலோ எவ்வளவுன்னு கேட்கும் ரகம்னு எத்தனையோ பேரோட தினமும் பழகுறோம்.

ஒரு சிலர் நான் ரொம்ப ஸ்ட்ரெய்ட் ஃபார்வேர்டாக்கும்னு மனசுல பட்டதை டப்பு டப்புன்னு சொல்லிட்டு போய்கிட்டே இருப்பாங்க. அப்படி சொல்லும்போது எதிராளி மனசு ஏதும் பாதிக்குமான்னு யோசிக்காம வார்த்தைகளை அள்ளி கொட்டிடுவாங்க. சொல்லிட்டேன் அப்பதான்

என் மனசு லேசாகும்னு நினைக்கறவங்க,''
தீயினால் சுட்ட புண் உள்ளாறும் ஆறாது
நாவினால் சுட்ட வடுன்னு'' நினைக்கறதில்லை.

சிலர் எங்க போனாலும் மாலையும் மருவாதியும் தனக்குத்தாங்கற ரேஞ்சுக்கு நடந்துக்குவாங்க. இதனால அடுத்தவங்களுக்கு எந்த பாதிப்பும் இருக்கா பாக்கறதில்லை. சிலருக்கு எது செஞ்சாலும் அதுல ஏதாவது ஒரு கமெண்ட் அடிக்கணும். அப்பதான் மனசுக்கு நிம்மதி. நிம்மதி அவங்களுக்கு ஆனா அடுத்தவங்களுக்கு????! அதைப்பத்தி நமக்கென்ன கவலை!!!

ஆனா இப்படி பட்பட்டுன்னு பேசறவங்களை கவனீச்சீங்கன்னா ஒரு விஷயம் புரியும். அவங்களைப்பத்தி ஒரு நெகட்டிவ் கமெண்ட் கொடுங்க அவ்ளோதான் தாங்க மாட்டாங்க. அதெப்படி என்னைப்பத்தி இப்படி பேசலாம்னு சண்டைதான் போடுவாங்க.

ரொம்ப நல்ல உள்ளம் கொண்டவங்க எதிர்த்து பேச மாட்டாங்க. இல்ல பேசி என்ன ஆகப்போகுதுன்னு போயிடுவாங்க. நாம ஏதாவது பேசி அவங்க மனசு காயப்பட்டுட்டா

பாவமாச்சேன்னு நினைக்கறவங்க மனசு தான் அதிகம் காயப்படுது. (எங்க அம்மம்மா பதிவு முழுக்க நிறைய்ய இடத்துல இவங்க வருவாங்க அதனால் ஒரு அறிமுகம். அம்மாவுடை அம்மா அம்மம்மா. பாட்டின்னு எழுதலாம் ஆனா என் மைண்ட்ல அவ்வா (பாட்டி)ன்னா அது அப்பாவுடைய அம்மா. ). எங்க அம்மம்மா சொல்வாங்க நாம பேசும் வார்த்தைகள் நமக்கு எவ்வளவு மன வருத்தம் இருந்தாலும் கடுமையானதா இருக்க கூடாது. நாம சொல்லும் சொல்லால அவங்க ஆத்மா துடிச்சா அந்த பாவம் உனக்கு தான் வரும்னு. ஆனா எல்லோரும் இந்த மாதிரியான நினைப்போட இருக்க மாட்டாங்க.

ஒரு பிரச்சனை அல்லது சம்பவங்கள் போது நடக்கும் வாக்கு வாதங்கள், பேசக்கூடிய வார்த்தைகள் எல்லாம் அப்படியே மனசுல பதிஞ்சு ஆறாத காயமாகிடும். அவைகளை நாம வெளிக்காட்டாம உள்ளயே வெச்சு மூடிடுவோம்.  நீறு பூத்த நெருப்பா உள்ள இருப்பது நமக்கு தெரியாது. சரி மறந்திட்டோம்னு நினைப்போம். ஆனா அடுத்த அடி விழும்போது அது பொங்கி வரும். இப்பவும் வெளிக்காட்டினா பின்

விளைவுகளை நினைச்சு பேசாம இருப்போம். அப்படியே ஆழ்மனசுல ஆழமா பதிஞ்சு ரணமா இருக்கும். இதுதான் நம் உடம்புல அங்கங்க வலியை தருது. இதை வெளியேத்தினா தான் எந்த மருத்துவமும் வேலை செய்யும். எவ்வளவோ மருந்து சாப்பிடறேன் ஆனா வலி குறையலையே!!! காரணம் என்ன?

ஒரு தடவை சுய அலசல் செஞ்சு பாப்போமா? சுய அலசல் எதுக்கு? நாம யாரையாவது கடுமையா பேசி இருக்கோமா? நாம பேசினது அவங்களை பாதிச்சிருக்குன்னு தெரியாமலையே கூட இருந்திருக்கும். சில இடத்துல எதுவும் ரியாக்ட் ஆகாம இருந்திருக்கலாம். ஆனா ஏதாவது எடக்கு மடக்கா பேசிருப்போம். அதனால அடுத்தவங்களை பாதிச்சிருக்கலாம்.

சரி உள்ள இருக்கும் நெகட்டிவ் எண்ணங்களை எப்படி வெளியே கொண்டு வருவது. பேசலாம்.

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? பாகம் – 2

*சுய அலசல் செஞ்சு பாத்தீங்களா? நாம யாரையும் காயப்படுத்தியிருக்கோமா? வார்த்தைகளால செயல்களால இப்படி நம்மை அறியாமல் செஞ்சிருக்கலாம். கத்தி கைல இருக்கும் போது தெரியாம யார் மேலயும் பட்டா காயமாகும். அப்ப தெரியாமதான் செஞ்சேன்னு சொல்ல முடியாது. அவங்களுக்கு காயம் பட்டிருக்கும். அதைப் பாத்து நமக்கே ரொம்ப வருத்தமா இருக்கும். ஆனா மனசுல படற காயத்தை யாரும் பெருசா நினைப்பதில்லை. சட்டை கிழிஞ்சிருந்தா தெச்சு முடிச்சிடலாம். நெஞ்சு கிழிஞ்சிருச்சே எங்க முறையிடலாம் அப்படிங்கற சினிமா பாட்டுதான் ஞாபகத்துக்கு வருது.*

*தெரிஞ்சு செஞ்சாலும் தெரியாம செஞ்சாலும் தப்பு தப்புதான். அதோட பாதிப்பு இருக்கத்தான் செய்யுது. வள்ளுவர் அப்பவே சொல்லியிருக்கார். "இனிய உளவாத" குறள் அதை ஞாபகம் வெச்சுகிட்டு, நம் வாயிலிருந்து*

வரும் வார்த்தைகளை ரொம்ப யோசிச்சு பேசணும். ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் யோசிச்சா பேச முடியும்னு சிலர் கேக்கலாம். அப்படித்தான பேசணும். நாவடக்கம் முக்கியம்னு சொல்லியிருக்காங்களே. நாவடக்கம்னா என்ன? எதை எந்த இடத்துல எப்படி பேசணும்னு தெரிஞ்சுக்கணும். வாயிலிருந்து வார்த்தைகள் வரும் வரை நாம் அதற்கு எஜமானன். வந்திட்டா நாம சொன்ன சொற்கள் நமக்கு எஜமானனாகிடும்.

நாம பேசும்போது சரி. நாவடக்கம் பத்தி ஞாபகம் வெச்சு, நம்மை எது பாதிக்குமோ அது அடுத்தவங்களையும் சொல்லாம இருக்கலாம். ஆனா நம்மை பேசறப்போ??? அந்த வார்த்தைகளின் தாக்கம். அதெல்லாம் அப்படியே நம் மனசுல பதிஞ்சுடுது. ஒரு ஆழமான காயத்தை உருவாக்குது. ஆனா அந்தக் காயம் வெளில யாருக்கும் தெரியாது. நமக்கு வலிக்குதுன்னு சொன்னாலும், இதுவும் கடந்து போகும், இதெல்லாம் பெருசு படுத்தாத, மனசுல வெச்சுக்காத, தூக்கி தூரப்போடு, இப்படி அட்வைஸ் நிறைய்ய கொடுப்பாங்க. ஆனா அது அவ்வளவு ஈசியான விஷயம் இல்லை.

நடந்ததையே நினைச்சுக்கிட்டு இருப்போம். இப்படி நம்மளை பேசிட்டாங்களே!! நாம ஏதும் தப்பு செஞ்சிடலையே??? நம்மளை ஏன் பலிக்கடா ஆக்கறாங்க. இப்படி நம்ம மனசுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புல தவிக்கிறோம். சிலர் பேச்சுக்கு பேச்சுக்கு பதிலுக்கு பதில் கொடுத்து தன் கோவத்தை வெளிப்படுத்திடுவாங்க. அவங்களுக்கு பாதிப்பு இல்லைன்னு சொல்ல முடியாது. கோவம் ஏற்படும் போது நம் உடம்பில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் நிறைய்ய. சொல்லாமலேயே உள்ளே வைக்கும் உணர்ச்சிகள் நம் உடம்பில் ஒரு தடுப்பா உருவாகுது. இதுவும் நமக்கு தெரியாது. இவை நாளாக நாளாக நாம அந்த நினைவுகளை அசை போட அசைபோட பெரிய புண்ணாகிடுது. புண் அப்படின்னா வலி, வேதனை, சீழ் பிடிக்கறது, ரத்தக்கசிவு எல்லாம் உண்டுதான! ஆனா இவை உள்ளுக்குள்ள நடப்பதால வெளியில யாருக்கும் தெரியாது. மனசுக்கு மருத்துவம் அவ்வளவு ஈசியா பாத்துக்க மாட்டோம். உடைஞ்ச மனசோட வாழ்வது உடைஞ்ச காலோட/கையோட வாழ்வதை விட கஷ்டமான விஷயம்.

நம்மளால வழக்கமா இருக்க முடியாது. வழக்கமா வேலைகள் நடக்கும். ஆனா உள்ளுக்குள்ள எதையோ தொலைச்ச சோகத்தோட இருப்போம். அதை புரிஞ்சுகிட்டு வெளியே வர யாராவது உதவினா நல்லா இருக்கும், ஆதரவா நாலு வார்த்தை யாரும் சொல்ல மாட்டாங்களான்னு இருக்கும். ஆனா நிஜத்தில் அது சாத்தியம் இல்லாத விஷயம். தலைவலியும் வேதனையும் தனக்கு வந்தாதானே தெரியும்.

நாம கோவத்தை வெளிக்காட்டினாலும் கஷ்டம். வெளிக்காட்டனாலும் கஷ்டம். அப்புறம் என்னதான் செய்வது? துக்கம் அனுஷ்டிப்பதை நிறுத்தணும். ஆமா. துக்கம் வேண்டாம். துடைச்சு எறிஞ்சு நாம் நம்மை சந்தோஷமா வெச்சுக்க என்ன செய்யலாம்னு யோசிக்கணும். அல்ப சந்தோஷங்களுக்கு போகக்கூடாது. பூரண சந்தோஷம் தான் நமது குறிக்கோள்.

சந்தோஷத்தை எங்க தேட? எங்கயும் தேட முடியாது. அது நமக்குள்ளேதான் இருக்கு. இந்த நொடி நான் சந்தோஷமா இருக்கேன்னு நான் நினைச்சா நான் சந்தோஷமா இருக்கேன்.

இல்லைன்னா இல்லை. இதுதான் உண்மை. ஆனா சொல்வதை விட ரொம்ப கஷ்டமான விஷயமா இதை நடைமுறை படுத்தறது. நானும் அப்படித்தாங்க நினைச்சுகிட்டு இருந்தேன். என் சந்தோஷம் அடுத்தவர் சார்ந்த விஷயம், என்னை சுற்றி இருக்கறவங்களால தான் என் சந்தோஷம் அப்படின்னு என் வாழ்க்கையை அடுத்தவங்க கைல கொடுத்துட்டு அவங்களாலதான் நான் சந்தோஷமா இருக்கேன்னு பூரிச்சுகிட்டு இருந்தேன்.

ஆனா அது தப்புன்னு புரிஞ்சுக்க ரொம்ப நாள் இல்ல ரொம்ப வருஷம் ஆச்சு. அதுக்குள்ள என் உடலும் மனசும் பாதிச்சதுதான் நடந்த விஷயம். எவ்வளவு தூரம் பாதிச்சதுன்னா என்னால சேர்ந்தாப்ல 5 நிமிஷம் நிக்க முடியாது. ரோடில் நடக்கும்போது சின்ன கல் தடுக்கி கீழே விழுவது, ஒரு தோசை போடக்கூட முடியாதுங்கற நிலமை. பரிதாபம் ஏற்படுத்த இதை இங்கே சொல்லலை. அந்த நிலையிலேர்ந்து நான் மீண்டு வந்தது எப்படி அதை சொல்லணும்னா நான் இருந்த நிலையையும் சொல்லணுமே. அதான்.

*நம் எண்ணங்கள் தான் நம் வாழ்வு. நாம எதை நினைக்கறோமோ அதுவாக மாறிடறோம். இல்லைன்னா அதுகிட்ட நாம சேர்கிறோம். நாம எல்லோரும் எப்போதும் கற்பக விருட்சத்துக்கு கீழதான் இருக்கோம். நாம என்ன நினைக்கறோமோ அவையே நம்மை வந்தடையுது. நாம மனசுல நினைப்பதுதான் நம்ம வாழ்க்கை எனும் வீடியோவா வருது. இது எனக்கு THE SECRET அப்படிங்கற புத்தகம் படிச்சப்போ தெரிஞ்சது. நம்ம முன்னோர்களுக்கெல்லாம் இது தெரிஞ்சிருக்கேன்னு புரிஞ்சப்ப வியப்பா இருந்தது. எனது ஹீலிங்கின் முதல் படி அந்த புத்தகத்தை படிச்சு எண்ணங்களின் சக்தியை தெரிஞ்சுகிட்டது.*

*அந்த புத்தகம் கிடைச்சா படிச்சு பாருங்க. தமிழ், ஆங்கிலம், ஹிந்தின்னு மொழிகள்ல கிடைக்குது.*

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? பாகம் -3

*நம்ம வீட்டுல காய்கறி/பழங்கள் வாங்கி வெச்சிருக்கோம். அதுல ஒண்ணு அழுகியிருக்குன்னு வெச்சுப்போம். என்ன செய்வோம்? அதை உடனே தூக்கி போடுவோம்? ஏன் அது மத்த பழங்களையும் அழுகி போக செஞ்சிடும். அழுகின பண்டம் சுகாதார கேடுன்னு தெரியும். ஆனா நம்ம மனசை கெடுக்கும் விஷயங்களை தூக்கி போடுறோமான்னு கேட்டா இல்லைன்னு தான் சொல்லணும்.*

*நமக்கு ஏற்பட்ட வலிகளையும் வேதனைகளையும் திரும்ப திரும்ப அசைப்போட்டு இப்படி நடந்திருச்சேன்னு சுயபச்சாதாபம், சோகம் எல்லாம் கூட்டிக்கறோம்.  ப்ரபஞ்ச சக்திக்கு நாம எது கேக்கறோமோ அதை கொடுக்கத்தான் தெரியும். அப்படி இருக்க நாம பழைய வேதனைகளையும், வலிகளையும் நினைச்சு பாக்கும் போது "ஒ இவங்களுக்கு இதுதான்*

*வேணும்போலன்னு'' அதே மாதிரி அனுபவங்களை நமக்கு தருது. இது நமக்கு தெரியறதில்லை.*

*சரி விட்டொழிப்போம்னு நினைச்சா அப்பதான் எதிர்மறை எண்ணம் ஜாஸ்தி ஆகும். நமக்கு உடம்புல ஒரு காயம் ஏற்பட்டிருக்குன்னா அதுக்கு மருந்து போடுவோம். அதை பிடிச்சு சொறிஞ்சு கிட்டு இருக்க மாட்டோம். சொறிஞ்சா ரணமாகும்னு தெரியும். ஆனா மனசுல இருக்கும் காயம் வெளியில தெரியாது என்பதால அதை பிடிச்சு சொறிஞ்சுகிட்டுத்தான் இருக்கோம். இதனால அந்தக் காயம் இன்னும் இன்னும் அதிகமாகுது.*

*விடறது அவ்வளவு ஈசியானது இல்லீங்க. நான் ஏன் மறக்கணும்? நான் ஏன் மன்னிக்கணும்? என்னையப்போய் இப்படி பேசிட்டாங்களே? எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி? இந்த மாதிரி நிறைய்ய கேள்விகள் ஓடும். அதுக்கு பதில் சொல்ல ஆரம்பிக்கும்போது நாம அதே வேதனை மன நிலையில்தான் இருப்போம்.*

*நான் ஒரு ரெய்கி ஹீலர். அடுத்தவங்களுக்கு இனிஷியேஷன் கொடுக்கும் அளவுக்கு*

க்ராண்ட் மாஸ்டர். எதிர்மறை சிந்தனைகளை எப்படி களையனும்ம்னு தெரியும். ஆனாலும் ஒரு சமயத்துல இவை எதுவுமே எனக்கு உதவலை. ரொம்ப நாளா உள்ள சேர்த்து வெச்சிருந்த எண்ணங்கள் என்னை அமுக்கிடிச்சு. எப்பவும் எதிர்மறை சக்திக்கு சக்தி அதிகம். என்னை வெளியே கொண்டுவரத் தெரியாம போயிடிச்சுன்னு தான் சொல்லணும். என் உறவினர் ஒருவர் எனக்கு ரெய்கி ஹீலிங் செய்யறேன்னு வந்தாங்க. என் உடம்புலேர்ந்து அடைப்புக்களை *(Blocks- which has been created by negative emotions)* எடுக்கவே முடியலை. இவை போனாத்தான் உனக்கு உடம்பு சரியாகும். விட்டுத்தள்ளுன்னாங்க.
விடத்தெரியலையேன்னு அழுதேன்.

அப்ப அவங்க எனக்கு இன்னும் கொஞ்சம் ஸ்ட்ராங்கா எதிர்மறை சிந்தனைகளை எப்படி களைவதுன்னு சொல்லிக்கொடுத்தாங்க. அது ஹெல்ப் செய்ய ஆரம்பிச்சது. நான் அப்ப ஹைதையில் இருந்ததால என்னால வகுப்புக்கு போக முடியாதுன்னு விஜயலட்சுமி பந்தயன் அவர்களின் *ALPHA MIND POWER CD* வாங்கிக்க சொன்னாங்க. உங்களுக்கு சாத்தியம்னா

கண்டிப்பா இந்த கோர்ஸை செய்ய தவறாதீங்க. அது அற்புதமான உணர்வு.

சரி அந்த குறுந்தகடுல அப்படி என்ன இருக்கு? எதிர்மறை எண்ணங்களை எப்படி களைவது? இதுதான நமக்கு இருக்கும் பெரிய்ய பிரச்சனை. இதற்கு விஜயலட்சுமி மேடம் அவர்களின் இனிமையான குரலில் பதிவு செய்யப்பட்ட ஆடியோ தமிழ்/ஆங்கிலம் மொழிகளில் கிடைக்குது. இது ஒரு guided meditation. Meditation அப்படின்னது ஏதோ ஆன்மீகம் சம்பந்தப்பட்டதுன்னு நினைக்காதீங்க.

ஆன்மீகமா அதை மாத்திக்கறது அவங்வங்க தனிப்பட்ட விஷயம். மெடிட்டேஷன் என்பது உண்மையில் நமது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, அலைப்பாயம வைக்க உதவும் ஒரு கருவி. மனத்தை அமைதியாக்கத்தான் தியானம். உடலுக்கு உடற்பயிற்சி மாதிரி மனதுக்கு தியானம். நம்ம வள்ளுவ சொல்லியிருப்பதை ஒரு தடவை நியாபக படுத்திப்பாருங்க. ‘‘வெள்ளத்தனைய மலர் நீட்டம் மாந்தர் தம் உள்ளத்தனையது உயர்வு’’ உயர்வு மட்டுமில்லீங்க நம்ம உடலும் உள்ளத்தை

*சார்ந்துதான் இருக்கும். உள்ளம் ஆரோக்கியமா இருந்தா உடம்பையும் வலுவாக்கலாம்.*

*அந்த ஆடியோ சீடி வாங்கினேன். எதிர்மறை சிந்தனைகளை களைவது எப்படி இதுதான் அந்த சீடி. (Negative thoughts removal) Alpha mind power இதுதான் அந்த வெப்சைட். இந்த தளத்துல ஆன்லைன்ல சீடி வாங்கலாம். மனதுல ஆழமா இருக்கற எதிர்மறை சிந்தனைகளை இந்த சீடி உதவியோடு வெளியக் கொண்டுவரணும். ஒரு தடவையில ஆகாது. வாராவாரம் அல்லது 3 நாளைக்கொருதரம் இந்த சீடியை கேட்டு செய்யணும். இப்படி அடிக்கடி செய்ய செய்ய நல்ல மாற்றம் வரும்.*

*முடிஞ்சவங்க அவங்க நடத்தும் வகுப்புல சேர்ந்து பயனபெறலாம். முடியாதவங்க அவங்களுடைய குறுந்தகடுகளை வாங்கி உபயோகிக்கலாம். இந்த சீடி வாங்கி போட்டு கேட்டுட்டா எல்லாம் மாறிடுமான்னு கேக்கலாம்? மாறணும். வலிலேர்ந்தும் வேதனையிலிருந்தும் நாம விடுபடணும்னு அப்படிங்கற எண்ணம் இருந்தா இந்த மாற்றத்தை நாம ஏத்துக்க நம்ம மனசுல*

*நினைக்கனும். அப்பதான் சாத்தியம். த்ருட சங்கல்பம் அப்படின்னு சொல்வாங்க.*

*சங்கல்பம் அப்படின்னா என்ன? ( Sankalpa (Sanskrit:* संकल्प*) means conception or idea or notion formed in the heart or mind, solemn vow or determination to perform, desire, definite intention, volition or will.)* ஒரு விஷயத்தை நாம செய்வதாக முடிவு செய்வது. நம்ம சங்கல்பம் என்ன? நம்மை நாம குணமாக்கிக்கனும்.

## கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா பாகம் - 4

*தியானத்தை ஆன்மீக தியானமாக மாத்திப்பது அவங்கவங்க இஷ்டம்னு சொல்லியிருந்தேன். தான் நம்பும் ஏதோ ஒரு சக்தியை நோக்கி மனதை ஒருமுகப்படுத்தி அமைதி காண்பதுன்னு வெச்சுக்கலாம். தியானத்தை ஆன்மீக சம்பந்தபட்ட விஷயம்னு நினைச்சதாலேயே பலருக்கு தியானம் வேணாம்னு தோணும்.*

*சிலர் கடவுள் மறுப்பாளர்களா இருப்பாங்க. சிலர் எனக்கு சடங்கு சம்பிரதாயங்களில் நம்பிக்கை இல்லைன்னு சொல்வாங்க. தனிமனித கருத்து அவங்களை நாம ஏதும் குத்தம் சொல்லக்கூடாது. அது அவங்க விருப்பம். இந்தப் பதிவுல கொஞ்சம் ஆன்மீகம் பத்தி பேசப்போறோம். என் புரிதலில் ஆன்மிகம் என்பது அதைப்பத்தி சொல்லிட்டு அது எப்படி ஹீலிங்கில் உதவுதுன்னு சொல்றேன். பிடிக்காதவங்க தவறான கமெண்ட் ஏதும் போடாம இந்தப்*

பதிவிலிருந்து மட்டும் விலகிக்குமாறு தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கறேன்.

ரொம்ப வருஷம் முன்ன ஒரு சிறுகதை படிச்சேன். படிச்ச புத்தகம், எழுதினவங்க பேரு எதுவும் ஞாபகம் இல்லை. ஆனா அந்தக் கதை மட்டும் இன்னும் என் மனசுல சிம்மாசனம் போட்டு உக்காந்திருக்கு. இதோ அந்தக் கதையின் சாராம்சம்:

ஒரு வயதான தாய் தன் மகன் மருமகளோட கொஞ்ச நாள் தங்கிட்டு வரலாம்னு அமெரிக்கா போயிருப்பாங்க. மகன், மருமக ரெண்டு பேரும் வேலைக்கு போறவங்க. ரெண்டு பேரும் தினமும் வேற வேற நேரத்துக்கு வீட்டுக்கு வருவாங்க. வரும்போது ரொம்ப டயர்டா வருவாங்க. இதை கவனிச்ச அந்த அம்மா, தன் மகனிடம் ஏம்பா ரொம்ப டயர்டா இருக்க? தினமும் ரெண்டு பேரும் லேட்டா வர்றீங்க, சாப்பிட்டு தூங்கடறீங்க, திரும்ப அடுத்த நாள் ஓட்டம்னு இருக்கு. என்னப்பா வாழ்க்கை இதுன்னு கேப்பாங்க.

அதுக்கு அந்த மகன்,"உனக்கு இதெல்லாம் புரியாதும்மா. ஆபிஸ்ல வேலைபளு, அதனால

எங்க ரெண்டு பேருக்கும் நேரமே கிடைப்பதில்லை. சம்பாதிக்கறோம். மனசுல நிம்மதி இல்லை. அதனால தினமும் ஆபிஸ் முடிஞ்சு ரெண்டு பேரும் மனநல மருத்துவர்கிட்ட போய் 1 மணிநேரம் கவுன்சிலிங் முடிச்சு வீட்டுக்கு வர்றோம். அப்படின்னு சொல்வாப்ல.

தன் மகனுக்கும், மருமகளுக்கு இரவு சாப்பாடு கொடுத்திட்டு அவங்க தூங்கப்போகும் முன் அடுத்த நாள் டாக்டர் கிட்ட போகாம ரெண்டு பேரையும் வீட்டுக்கு சீக்கிரம் வரும்படி சொல்வாங்க. தினமும் அங்க போயியும் அலுத்து போயிருக்கற இவங்க சரின்னு சொல்வாங்க.

அடுத்த நாள் சாயந்திரம் வீட்டுக்கு வந்து பெல் அடிக்க அம்மா கதவு திறக்கும்போது வித்தியாசமா இருக்கும். அந்த அம்மா வீட்டை நேர் படுத்தி வீட்டில் இருக்கும் சாமி படத்துக்கிட்ட விளக்கேத்தி, பூவெல்லாம் போட்டு, ஊதுபத்தி ஏத்தி வெச்சிருந்ததால ஒரு புது ஸ்மெல் வித்தியாசமா இருந்திருக்கு. கைகால் கழுவிகிட்டு வந்து உட்கார சொன்ன அம்மா பேச்சை தட்டாம ரெண்டு பேரும்

வருவாங்க. யாரும் எதுவும் பேசிக்காம அந்த சூழ்நிலையில் அப்படியே கொஞ்ச நேரம் இருப்பாங்க. விளக்கின் ஒளி, பூவின் வாசம், ஊதுபத்தியின் சுகந்தம்னு ஒரு இதமான நிலையில் உக்காந்திருந்ததுல ரெண்டு பேர் மனசும் இளகி அம்மா, டாக்டர்கிட்ட கவுன்சிலிங் போயும் எங்க மனசு ரிலாக்ஸாகலை, ஆனா இப்ப மனசுக்கு இதமா இருக்குன்னு சொல்வது போல இருக்கும் அந்தக் கதை.

எங்க அம்மம்மா கூட எனக்கு பூஜைகளை இப்படித்தான் அறிமுகம் செஞ்சுவெச்சாங்க. எந்த பூஜைக்கு முன்னாடியும் வீட்டை சுத்த படுத்துவோம். அப்ப தேவையில்லாத அடைசல் போகுது, வீடு சுத்தமாகுது. பூக்கள், விளக்கொளி, பிரசாத வாசனை இதெல்லாம் ஒரு *positive vibrations* (நேர்மறை அதிர்வுகளை) உண்டாக்கி மனசை லகுவாக்குது.

`வரலட்சுமி பூஜைன்னு ஒரு பூஜை எல்லோருக்கும் தெரிஞ்சிருக்கும். ஆந்திராவுல ஜாதி வித்தியாசம் இல்லாம எல்லோரும் செய்வாங்க. ரொம்ப அழகா வீட்டை அலங்கரிச்சு செய்வாங்க. அதுல முக்கியமா

புதுப்புடவை வாங்கி பூஜையில வைப்பாங்க. முடிஞ்சவங்க கொஞ்சமாவேணும் தங்க நகை வாங்கி பூஜையில் வைப்பாங்க.தவிர பூஜை செய்யும்போது நல்ல புடவை உடுத்திதான் உக்காருவாங்க. இந்தப் பூஜை லட்சுமி பூஜைன்னு எல்லோருக்கும் தெரியும். லட்சுமி செல்வத்துக்கு அதிபதின்னு சொல்லப்படுற தேவதை. இவங்களை பூஜை செஞ்சா செல்வம் பெருகும். இது நம்பிக்கை. சாயந்திரம் அம்மனை பார்க்க பெண்கள், குழந்தைகளை வரச்சொல்வாங்க. இதனால அடுத்தவங்களுடன் கலந்து பேசி மகிழ, நட்பு வளர்க்க ஒரு வாய்ப்பு. வீட்டோட இருக்கும் பெண்களுக்கு வெளியில போக வாய்ப்பு, வேலைக்கு போகும் பெண்ணாக இருந்தாலும் அலுவலக வேலைகள் இல்லாத ஒரு மகிழ்வான நேரமா இருக்கும்.

உண்மையில் செல்வம் பெருகுமா? நான் ப்ரபஞ்ச சக்தியைப் பத்தி சொல்லியிருக்கேன். இதை நான் செய்யறேன்னு மனசுல நினைச்சு ஆரம்பிக்கும்போதே நம்ம மனசுல நேர்மறை எண்ணம் (positive thinking) வந்தாச்சு. நாம எதை கேட்கிறோமோ அதை ப்ரபஞ்ச சக்தி

கொடுக்குது. இந்த கோணத்துல பாருங்க. அப்ப நமக்கு கண்டிப்பா ஐஸ்வர்யம் பெருகும்.

எங்க அம்மம்மா பூஜை செய்யும் அழகே அழகு. சாமிக்கு அழகு செய்வதிலும் ஒரு நேர்த்தி இருக்கும். பூஜைக்கு தேவையானதெல்லாம் அழகா ரெடி செஞ்சு வெச்சுக்குவாங்க. பூஜையின் நடுவுல எந்திருச்சு ஓடும் வேலையெல்லாம் இல்லை. எல்லாம் ரெடி செஞ்சு வெச்சுக்கிட்டதும் முதலில் நல்ல புடவை உடுத்தி, தலையெல்லாம் நல்லா முடிஞ்சு, பூ வெச்சு தான் பூஜைக்கு உக்காருவாங்க. (அவங்க உயிரோட இருந்த வரைக்கும் மேட்சிங் இல்லாம புடவை இருக்காது. ஒரு கிழிசலோ, மடிப்பு கலைதலோ இல்லாம அவ்வளவு அழகா உடுத்துவாங்க. கிழிஞ்சதை ஒட்டி போட்டுப்பதை விட அதை வேறஏதாவது உபயோகத்துக்கு மாத்திடுவாங்க. எப்பவும் பளிச்சுன்னு இருந்தாங்க)

பூஜைகள் செய்யும்போது வீட்டில் நேர்மறை அதிர்வுகள் உண்டாகும்னு அம்மம்மா சொல்லிக்கொடுத்தாங்க. பூக்களின் வாசம், ஊதுபத்தியின் சுகந்தம், கந்தம், குங்குமத்தின் வாசனை, மணி அடிக்கும்போது ஏற்படும்

நாதம் இதெல்லாம் தான் நேர்மறை அதிர்வை உண்டாக்குது. இதை நானும் செஞ்சா நான் இருக்கும் இடம் நல்லதா இருக்குமே எனும் எண்ணம், அத்துடன் பூஜை செய்வதன் நோக்கம் அதுவும் ஒரு நேர்மறை சிந்தனையை உருவாக்குது என்பதாலேயே எனக்கு பூஜை செய்ய பிடிக்கும்.

என்னை பொறுத்தவரை எனக்குள் இருக்கும் சக்தியை இறையாக பார்க்கிறேன். நான் கடவுள் எனும் போது நீங்களும் கடவுள். அதனால அடுத்தவங்களை காயப்படுத்துவது என்னை நானே காயப்படுத்திப்பது போலத்தான். இதெல்லாம் என் அம்மம்மா எனக்குள் விதைச்சிருக்கும் விஷயங்கள். வண்டி வண்டியாக பூக்கள் கொட்டுவதை விட ஆத்மார்த்தமாக வைக்கப்படும் ஒரு பூக்கு மகத்துவம் அதிகம்னு சொல்லும் பகவத் கீதை கிளைக்கதை ஞாபகத்துக்கு வருது.

நம்ம மனதை, செயலை ஒருமிக்க வைத்து நம் மன உளைச்சலை குறைப்பதில் இந்த பூஜைகளுக்கு பெரிய பங்கு இருக்கு. வீட்டில் நேர்மறை சக்தி பெருகும்போது உடன் இருப்போருக்கும் ஒரு அமைதியான

ஆனந்தமான சூழலை உருவாக்குது. குடும்பத்தினர் சேர்ந்து கலந்து மகிழ ஒரு வாய்ப்பு.

பூஜை சரி. அதுல சொல்லப்படும் மந்திரங்கள் பத்தி????!!!!! அடுத்த பதிவு அதைப்பத்திதான்.

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா?? பாகம் - 5

*சங்கல்பம் என்பது நாம ஒரு வேலையை செஞ்சு முடிக்கணும்னு மனசார நினைப்பது. பூஜைகள் நேர்மறை அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துது. மந்திரங்கள் அதைப்பத்தி பாப்போம். (இது என்னுடைய பார்வைதான். இது தான் சரின்னு சொல்லலை.)*

*The Secret புத்தகம் பத்தி சொல்லியிருந்தேன்ல அந்த புத்தகத்துல நம்ம எண்ணங்களின் வெளிப்பாடா நம்ம வாழ்க்கை எப்படி இருக்குன்னு சொல்லியிருப்பது போல நாம சொல்லும் சொல்லுக்கும் மதிப்பு இருக்குன்னு சொல்லியிருக்காங்க. அதனால தான் நம்ம பெரியவங்க நல்லதையே பேசணும். நிறைஞ்ச வீட்டுல இருந்துக்கிட்டு இல்லைன்னு சொல்லக்கூடாது, அப்படின்னு நிறைய்ய சொல்லியிருக்காங்க. மத்ததைப்பத்தி அப்புறம் பாக்கலாம். இப்ப சொல்லக்கூடிய சொற்களின் தாக்கத்தை பத்தி பாப்போம்.*

ததாஸ்து தேவதைகள் நம்மை சுத்தி இருப்பாங்க. அதனால இல்லைன்னு சொல்லக்கூடாது அப்படின்னு எங்க அம்மம்மா சொல்வாங்க. நிறைய்ய இருக்குன்னு தான் சொல்லணும். அந்த நிறைய்யல கொடுக்கற அர்த்தத்தை வெச்சு ஓகே இது கம்மியா இருக்கு/No availability அப்படின்னு புரிஞ்சுக்கணும். அதாவது இப்ப உப்பு தீர்ந்து போச்சுன்னு வெச்சுக்குவோம். உடனே உப்பு இல்லை வாங்கிட்டு வரணும்னு சொல்வோம். ஆனா அதுக்கு பதிலா "உப்பு நிறைய்ய இருக்கு" வாங்கணும்னு மாத்தி சொல்லணும்.

ப்ரபஞ்ச சக்திக்கு இல்லைங்கற வார்த்தை என்பதே தெரியாதுன்னு சீக்ரட் புத்தகத்துல சொல்லியிருக்காங்க. நாம எனக்கு இது வேணாம்னு சொன்னா நமக்கு வேணும்னு சொல்வதாத்தான் எடுத்துக்குமாம். இல்லைன்னு சொன்னா இல்லாம போகும். சொல்லப்படும் வார்த்தைகளுக்கு சக்தி அதிகம். அதனால நாம என்ன சொல்றோம் அப்படிங்கறதுல அதிக கவனம் செலுத்தனும். நேர்மறைகூற்றாத்தான் அது இருக்கணும். இதை நாம எப்பவும் மறக்க கூடாது.

*POSITIVE AFFIRMATION* - நேர்மறை உறுதிக்கூறப்படுவது:
மருத்துவரோட முக்கிய வேலை மருந்து கொடுப்பது மட்டுமில்லை. நோயாளிகள்ட்ட அன்பா பேசி அவங்களுக்கு ஒரு நம்பிக்கையை கொடுப்பதும்தான். "எல்லாம் சரியாகிடும். இந்த மருந்தை எடுத்துக்கோங்க. சீக்கிரம் நிவாரணம் ஆகிடும்" அப்படின்னு சொல்லி அனுப்புறார்னு வெச்சுக்குவோம். அந்த நோயாளி அந்த எண்ணங்களோடயே அந்த மருத்துவத்தை தொடரும்போது அந்த மருந்து சீக்கிரம் வேலை செய்யும். எல்லாம் சரியாகிடும்னு டாக்டர் சொல்லியிருக்கார்னு அவங்க திரும்ப திரும்ப சொல்லிக்கிட்டு இருப்பாங்க. அப்ப எல்லாம் சரியாகும். இது ஒரு உதாரணத்துக்கு சொல்லியிருக்கேன்.

அந்த மருத்துவர் சொன்ன வார்த்தைகள் தான் *positive affirmation*. ஹீலிங்கில் இந்த *positive affirmation* ரொம்ப முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுது. நான் நல்லா இருக்கேன். எல்லாம் நல்லபடியா நடக்கும், இப்படி உறுதிக்கூறப்படும்போது நம்ம மனசுல அது ஆழமா பதியுது. இந்த உறுதிகூறப்படும் நேர்மறை வார்த்தைகள் தான் நமக்கு மந்திரம்.

அதாவது அதுல எந்த எதிர்மறை சொல்லும் இல்லாம இருக்கணும். இது ரொம்ப முக்கியம். நேர்மறை வார்த்தைகளால் அந்த உறுதிக்கூறும் வாக்கியங்கள் அமைக்கப்படணும்.

தனம் தரும் கல்வி தரும் ஒரு நாளும் தளர்வு அறியா
மனம் தரும் தெய்வ வடிவும் தரும் நெஞ்சில் வஞ்சம் இல்லா
இனம் தரும் நல்லன எல்லாம் தரும் அன்பர் என்பவர்க்கே
கனம் தரும் பூங்குழலாள் அபிராமி கடைக்கண்களே

தனம் தரும் – எல்லாவிதமான செல்வங்களும் தரும்

கல்வி தரும் – எல்லாவிதமான கல்வியையும் தரும்

ஒரு நாளும் தளர்வு அறியா மனம் தரும் – என்றும் சோர்ந்து போகாத மனமும் தரும்

தெய்வ வடிவும் தரும் – தெய்வீகமான உருவத்தையும் தரும்

நெஞ்சில் வஞ்சம் இல்லா இனம் தரும் – உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசாத நண்பர்களைத் தரும்

நல்லன எல்லாம் தரும் – இன்னும் என்ன என்ன நன்மைகள் எல்லாம் உண்டோ அவை அனைத்தையும் தரும்

அன்பர் என்பவர்க்கே கனம் தரும் – எல்லோரிடமும் அம்மையிடமும் அன்புடன் இருக்கும் அன்பர்களுக்கு எல்லா பெருமையையும் தரும்

பூங்குழலாள் அபிராமி கடைக்கண்களே – பூவினைச் சூடிய கூந்தலையுடைய அபிராமி அன்னையின் கடைக்கண் பார்வையே.

********************************************

கலையாத கல்வியும், குறையாத வயதும், ஓர் கபடு வாராத நட்பும்,
கன்றாத வளமையும், குன்றாத இளமையும்,
கழுபிணி இலாத உடலும்,

சலியாத மனமும், அன்பு அகலாத மனைவியும்,
தவறாத சந்தானமும்,
தாழாத கீர்த்தியும், மாறாத வார்த்தையும்,
தடைகள் வாராத கொடையும்,
தொலையாத நிதியமும், கோணாத கோலும்,
ஒரு துன்பம் இல்லாத வாழ்வும்
துய்ய நின் பாதத்தில் அன்பும் உதவிப் பெரிய
தொண்டரொடு கூட்டு கண்டாய்,
அலை ஆழி அறிதுயிலும் மாயனது தங்கையே,
ஆதி கடவூரின் வாழ்வே,
அமுத ஈசர் ஒரு பாகம் அகலாத சுக பாணி
அருள்வாய் அபிராமியே!
கலையாத கல்வியும், குறையாத வயதும், ஓர்
கபடு வாராத நட்பும்,
கன்றாத வளமையும், குன்றாத இளமையும்,
கழுபிணி இலாத உடலும்,
சலியாத மனமும், அன்பு அகலாத மனைவியும்,
தவறாத சந்தானமும்,
தாழாத கீர்த்தியும், மாறாத வார்த்தையும்,
தடைகள் வாராத கொடையும்,
தொலையாத நிதியமும், கோணாத கோலும்,
ஒரு துன்பம் இல்லாத வாழ்வும்
துய்ய நின் பாதத்தில் அன்பும் உதவிப் பெரிய
தொண்டரொடு கூட்டு கண்டாய்,

*அலை ஆழி அறிதுயிலும் மாயனது தங்கையே,*
*ஆதி கடவூரின் வாழ்வே,*
*அமுத ஈசர் ஒரு பாகம் அகலாத சுக பாணி*
*அருள்வாய் அபிராமியே!*

*அபிராமி அன்னையே, அலைகடலில் உறங்கும் மாயன் திருமாலின் தங்கையே, பழமை நிறைந்த திருக்கடவூரின் வாழ்வே, அமுத ஈசன் உன்னை விட்டு விலகாமல் எப்போதும் ஒருபக்கம் பொருந்தியிருக்கிறவளே, 1.கலையாத கல்வி 2.நீண்ட ஆயுள் 3.வஞ்சகம் இல்லாத நட்பு, நண்பர்கள் 4.நிறைந்த செல்வம் 5.என்றும் இளமை 6.நோயற்ற உடல் 7.சலிப்பற்ற மனம் 8.அன்பு நீங்காத மனைவி/கணவன் 9.குழந்தைப் பேறு 10.குறையாத புகழ் 11.சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றும் தன்மை 12.பிறருக்குக் கொடுக்கும் எண்ணம், அப்படிக் கொடுப்பதற்குத் தடைகள் இல்லாத சூழ்நிலை 13.நிலைத்த செல்வம் 14.நேர்மையாக ஆட்சி செய்யும் அரசன் (தான் நேர்மையாக வாழ விரும்பும் உள்ளம் என்றும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்) 15.துன்பம் இல்லாத வாழ்க்கை 16.உன்மேல் எப்போதும் அன்பு இந்தப் பதினாறு செல்வங்களையும் எனக்குத் தருவாய், அதோடு, உன்னுடைய பக்தர்களுடன்*

என்றென்றும் கலந்து பழகி மகிழும் வரத்தையும் அருள்வாய்!

இவை அபிராமி பட்டர் அவர்கள் அருளிச்செய்த அபிராமி அந்தாதி பாட்டு. இது மொத்தமும் positive affirmations தான். நம் முன்னோர்களுக்கு ப்ரபஞ்ச சக்தி எனும் ரகசியம் தெரிஞ்சிருக்கு. கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும் அப்படின்னு சொல்லிக்கொடுத்து அதை எப்படி கேக்கணும்னும் அழகா சொல்லியிருக்காங்க. சீக்ரட் புக் படிச்சதுக்கு அப்புறம் மந்திரங்கள் ஸ்லோகங்களை பார்க்கும்போது ஒரு எதிர்மறை சொல் இல்லாம எவ்வளவு அழகா வார்த்தைகளை அமைச்சு நமக்கு கொடுத்திருக்காங்க அப்படின்னு புரிஞ்சது.

ஸ்கந்த சஷ்டி கவசம் எல்லோருக்கும் தெரியும். அதில் இருக்கும் ஒவ்வொரு வார்தைகளும் நேர்மறை உறுதிகூறப்படுவதுதான். ஸ்கந்த குரு கவசமும் அப்படித்தான். “கற்றர்வகளோடு என்னை களிப்புறு இருத்திடச்செய், உள்ளும் புறமும் ஒரு முருகனையே காண்கிறேன், எந்த நினைப்பயும் எரித்து நீ காத்திடு, அன்பே சிவம், அன்பே நித்தியம், அன்பே பிரம்மமும்”

இப்படி நிறைய்ய. இவைகளை திரும்ப சொல்ல சொல்ல நமக்குள் அன்பு பெருகும், கற்றவர்களுடன் நாம கலந்து மேலும் அறிவை பெருக்கிக்கலாம். ஏதோ மந்திரம் அப்படின்னு நினைக்காம நேர்மறை உறுதிக்கூறப்படுவதாக நினைத்து ஒரு முறை ஆழமா கேட்டுப்பாருங்க.

நம்ம முன்னோர்களுக்கு ரகசியம் தெரிஞ்சிருக்கு. எதை எப்படி அடையணும்னு தெளிவு இருந்திருக்கு? இப்ப வெளிநாட்டினர் *THE SECRET* அப்படின்னு புத்தகம் எழுதி அதை படிச்சதுக்கப்புறம் தான் தெளிவாகியிருக்குன்னா நம்ம முன்னோர்கள் சொன்னதை நாம எவ்வளவு தூரம் நாம கண்டுக்காம விட்டிருக்கோம். காரணங்களை பத்தி பேச வேண்டாம்.

இனியாவது நமக்கு தெரிஞ்சதை நாலு பேருக்கு எடுத்து சொல்வோம். நேர்மறை உறுதிக்கூறுவதைப்பத்தி சொல்வோம். இந்த *positive affirmations* எல்லாம் நமக்கு நாமே சொல்லிப்பது. நமக்கு எது தேவையோ அதுக்கு தக்க நம்ம உறுதிக்கூற்றை அமைச்சுக்கணும்.

## கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? பாகம் 6

*செய்யும் தொழிலே தெய்வம் அப்படின்னு நம்ம பெரியவங்க சொல்வாங்க. அதாவது செய்யும் தொழிலை பூஜை செய்வதாக நினைத்து ஆத்மார்த்தமாக செய்யனும். அப்பதான் அந்த வேலை நல்லா செய்ய முடியும்.  நாம செய்யும் எந்த ஒரு வேலையையும் உணர்ந்து ஒருமுகப்பட்டு செஞ்சா ரொம்ப நேர்த்தியா செய்ய முடியும். இது எந்த வேலைக்கும் பொருந்தும். மணி அடிச்சு மந்திரங்கள் சொல்லி பெரிய அளவில் ஒரு மணிநேரம் மனசு ஒன்றாம பூஜை செய்வதை விட ஒரு நிமிடம் நின்று கடவுளை வணங்கும்போது அதை ஆத்மார்த்தமாக செய்தால் பலன் அதிகம்.*

*ஆனா இன்னைக்கு இருக்கற அவசரமான ஓட்டமிகு வாழ்க்கையில் கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் எல்லாம் ஓட்டம்தான். நமக்கே நிதானமில்லாத போது பிள்ளைகளை குறை சொல்வானேன். அரக்க பரக்க சாப்பிட்டு ஓடும்போது என்ன சாப்பிட்டோம்னு*

நினைவே இருக்காது. சாப்பிட்ட கொஞ்ச நேரத்தில் பசிக்க ஆரம்பிப்பதன் காரணம் இதுதான். உணவு உண்டது அப்படிங்கற செயல் மூளையில் பதிவாகவில்லை.

நம்ம பெரியவங்க எல்லாத்துலயும் நிதானம் வேணும்னு சொல்லியிருக்காங்க. ஆனா அவங்களுக்கு ஏதும் தெரியாதுன்னு வழியில நிக்கும் அவங்களை இடஞ்சலா நினைச்சு பக்கத்துல தள்ளி வெச்சுக்கிட்டு ஓடிக்கிட்டு இருக்கோம். இது மன அழுத்தத்துல கொண்டு போய் விடுது.

பெரியவங்க கடவுள் நம்பிக்கை உள்ளவங்களுக்கு எல்லாத்துக்கும் ஸ்லோகம் தான். காலையில் எந்திருச்சு கண் முழிச்சதிலிருந்து இரவு படுக்க போகும் முன் வரை எல்லாத்துக்கும் மந்திரம் சொல்வாங்க. மந்திரம் என்ன *positive affirmations.*

காலையில் கண்விழிக்கவே அலாரம் தான். அது தலையில் இன்னும் ரெண்டு அடி போட்டு தூங்கி லேட்டாகி ஓடுவது தனிக்கதை. ஒரு சிலர் நேரத்துக்கு எந்திரிக்கணும்னு ரெண்டு அலாரம் வைப்பாங்க. முதல் அலாரத்துக்கும்

அடுத்த அலாரத்துக்கும் இடைப்பட்ட நேரத்துல ஒரு குட்டி தூக்கம். இப்படி அதிகாலையிலயே அவசர மனோபாவத்தோட நாளை ஆரம்பிச்சா எப்படி இருக்கு? அந்த நாள் முழுதும் ஓட்டம்தான்.

நாளின் துவக்கத்தை அழகாக்கலாம். நம்ம சோம்பேறித்தனத்தை தள்ளி வெச்சிட்டு எப்படி ஆரம்பிக்கலாம். தூக்கம் கலைந்ததும் கண்களை உடனே திறந்திடாமல் நல்லதொரு தூக்கத்தை கொடுத்த நம்ம பெட்டுக்கு ஒரு நன்றி சொல்லிட்டு, அன்பே (உங்க பேரை சொல்லிக்கங்க) விடிந்திருக்கும் இந்த இனிய நாள் மற்றொருமொரு இனிமையான, எல்லோருக்கும் எல்லா நலமும், வளமும் கொடுக்க கூடிய நாளாக அமைய பிரார்த்தனை அப்படின்னு சொல்லிட்டு, இன்று முழுக்க நான் செஞ்சு முடிக்க வேண்டிய வேலைகளை முடிக்க நிறைவான நேரம் எனக்கு இருக்கு அப்படின்னு சொல்லணும், விருப்பமிருந்தா உங்களுக்கு பிடித்த தெய்வத்தை மனதில் நினைத்து ஒரு நிமிடம் தியானம் செஞ்சிட்டு கைகளை மெல்ல தேய்த்து கண்கள் மேல வெச்சு அப்புறம் கைகளை விலக்கி கண்களை திறந்து பாருங்க. நாள் முழுக்க

புத்துணர்ச்சியோடு, நிதானமான ஒரு முழுமையான நாளாக இருக்கும். இது என் அனுபவம். இதெல்லாம் செஞ்சுகிட்டு உக்காந்தா மத்த வேலைகள் நின்னுடும்னு நினைக்காம ஒரு பத்து நிமிஷம் முன்னாடி எந்திரிச்சு இப்படி நாளை துவக்கி பாருங்க. வித்தியாசம் உங்களுக்கே புரியும்.

பல் தேய்க்கும் போது கண்ணாடியில் நம்ம முகத்தை பாக்கும்போது ஒரு ஐலவ்யூ, ஹேய் அழகா இருக்க அப்படின்னு சொல்லிப்பது,உனக்கு இனிமையான அனுபவங்கள்தான் கிடைக்குது, நீதான் எனக்கு ரோல்மாடல்னு சொல்வது எல்லாம் தன்னம்பிக்கையை கூட்டும்.

காலை வேளைகளில் யாரிடமும் அதிகம் வாக்குவாதம் செய்யாமல் இருக்கணும் என்பதாலதான் காலையில் குளிச்சிட்டு ஸ்லோகங்கள் சொல்லிக்கிட்டே வேலைகள் பாத்தாங்கன்னு நினைக்கறேன். இது காலையில் அவங்கவங்க வேலைகளை முடிச்சுக்க ரொம்பவே உதவுது.

ஆனா இப்ப குளிப்பது கூட அனுபவிச்சு குளிக்கறோமான்னு கேட்டா இல்லைன்னு தான் சொல்லணும். காலையில் பெண்கள் சமையகட்டுல வேலைக்கு நடுவுல ஒரு சிப் அடிச்சாதான் காபியே குடிக்க முடியும். அவ்வளவு ஓட்டமான நேரம். இதுல குளிப்பது என்பது உடம்புல தண்ணி பட்டு, சோப்பு போட்டா சரின்னு ஒரு எண்ணம் நமக்கு. ஆனா உண்மையில் அப்படி இருக்க கூடாது.

நான் என்னுடைய இந்த உடம்பை ரொம்ப மதிக்கிறேன், இந்த உடம்பும் என்னை ரொம்ப விரும்புது, குளிப்பது ஒரு சுகானுபவம், தண்ணி மேல படுவது ரொம்ப அழகா இருக்கு, எனது வாழ்க்கை ஆசிர்வதிக்கப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கை, எதிர்மறை எண்ணங்களை களைஞ்சு நேர்மறை எண்ணங்களை குளியலாக்கிக்கறேன் அப்படின்னு சொல்லணும். இது சமீபத்துல கத்துக்கிட்டேன். ரொம்ப புத்துணர்ச்சியா இருக்கு.

எங்க அம்மம்மா சமைக்கும் போது நம்ம மனசுல எந்த வருத்தமும் இல்லாம, மனமகிழ்வோட சமைக்கணும் அப்படின்னு சொல்வாங்க. நம்ம மனசுல இருக்கும்

உணர்வுகள் சமைக்கும்போது அதுல சேருமாம்.உணவு ருசிக்கணும்னா முழு மனசோட இந்த உணவை சாப்பிடறவங்க நல்ல ஆரோக்கியமா இருக்கணும், மன மகிழ்வை கொடுக்கும் அப்படின்னு சொல்வாங்க. டீ/காபி கலக்கும்போது அன்பையும் சேத்து கலக்கு, சமைக்கும் எந்த பதார்த்ததிலும் ரெண்டு மூணு ஸ்பூன் அன்பு சேர்த்து சமைச்சு பாரு உன் சாப்பாட்டை எல்லோரும் விரும்புவாங்க அப்படின்னு எனக்கு சமையல் சொல்லி கொடுக்கும்போது அம்மம்மா சொல்லிக்கொடுத்தாங்க.

திருமணத்துக்கு முன் அம்மம்மாவீட்டில் தங்கியிருந்துதான் வேலைக்கு போனேன். வேலைக்கு போய்ட்டு வந்த முதல் நாள் அம்மம்மா சொன்னது செருப்பு கழட்டும்போது ஆபீஸ் நினைப்பை கழட்டி வெச்சிடு.அடுத்த நாள் ஆபிசுக்கு கிளம்பும்போது தான் திரும்ப அந்த நினைப்பு வரணும். ஏம்மான்னு கேட்டப்ப இங்க நினைப்போட அங்கயோ அங்க நினைப்போடயே இங்கயோ இருந்தா உன்னால வாழ்க்கையை வாழ முடியாது அப்படின்னு சொன்னாங்க. எங்க மாமா

கம்பெனி செக்கரட்டரி. அவருக்கும் அதே கண்டீஷன் தான். வீட்டுக்கு வந்திட்டா நீ இன்னாருடைய மகன், இன்னாருடைய கணவன், இன்னாருடைய தகப்பன் அந்த வேலைகளை சரிவர கவனிக்க மனசை இப்படி வெச்சுக்கிட்டாதான் முடியும்னு சொல்வாங்க. கம்பெனி செக்கரட்டரிங்கற பந்தா இல்லாம மாமா வீட்டுல வேலைகள் செய்வாங்க.

படிப்பறிவே இல்லாம எங்க அம்மம்மா எனக்குள் விதைச்ச பல விஷயங்கள் எவ்வளவு புனிதமானதுன்னு புரியுது. அம்மம்மா சொல்லிக்கொடுத்த இந்த நிலைதான் *mindfullness*. ஒரு வேலையை ஒருமுகப்படுத்தி செய்ய இந்த மைண்ட்ஃபுல்னஸ் ரொம்ப முக்கியம். "குப்பை பொறுக்கினாலும் அதுலயும் நீ பெஸ்ட் குப்பை பொறுக்கியா இருக்கணும்" அப்படின்னு எங்க அம்மம்மா சொன்னதுதான் செய்வதை திருந்த செய்னு நம்ம பெரியவங்க சொன்ன சொல். காலையில் எந்திரிப்பதிலிருந்து இரவு படுக்க போகும் முன் வரை *mindfullnes* ஓட இருந்திட்டா பிரச்சனையே இல்லை.

*இரவு படுக்கும் முன் ஒரு ஸ்லோகம் எங்க அம்மம்மா சொல்லிக்கொடுத்ததை சொல்லி இந்த பதிவை நிறைவு செய்யறேன். சின்ன குழந்தையா இருந்தப்ப இரவில் பயப்புடுவோம்னு ஆஞ்சநேயர் ஸ்லோகம் ஒண்ணு சொல்லி கொடுத்தாங்க. "ராமஸ்கந்தம் அனுமந்தம் வைனதேயம் ப்ர்கோதரம். சயனஏகாஸ் ஸ்மரே நித்யம் துர்சொப்னம் தஸ்ய நஸ்யதி" இதுதான் அந்த ஸ்லோகம். இதற்கு அடுத்தும் அவங்க சொல்லி கொடுத்த positive affirmation:*

*"உத்தமி பெற்ற பெண்ணே உள்ளே விட்டு அசையாதே, நாளைக்கு வரும்பொழுது நல்ல பொழுதாய் வாடியம்மா தாயாரே". இன்றைக்கு பிறந்திருக்கும் நல்ல பொழுதே வெளியேற்றாமல் உள்ளே இருத்தி வைத்துக்கொண்டு நாளைக்கும் பிறக்கும் பொழுதும் நல்ல பொழுதாய் பிறக்க உறுதிக்கூற்று. இன்றும் என் பசங்க இதை சொல்லித்தான் தூங்குறாங்க.*

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா பாகம் – 7

தன்னலம் கருதாமல் பிறர்நலம் பேணனும் அப்படின்னு தான் எல்லோருக்கும் சொல்லி கொடுத்திருக்காங்க. இந்த தன்னலம் பார்க்க கூடாது என்பதன் விளைவாக நாம அடுத்தவங்களுக்கு உதவி செய்யணும், நல்லது செய்யணும்னே இருந்திடறோம். ஆனா சுயத்தை தொலைச்சிடறோம்.

இந்த சுயம் தொலையும்போது ஏற்படும் வெறுமைதான் நம்மை பாதிக்குது. பணம் சம்பாதிக்க கத்துக்கிட்டோம், சக்சஸா எப்படி இருப்பதுன்னு கத்துகிட்டோம். ஆனாலும் உள்ளே ஒரு வெறுமை ஓடும். அது எதனால. சுயத்தை தொலைச்சிட்டோம்.

ஃப்ளைட்ல போகும்போது அவசரத்துக்கு வந்து விழும் ஆக்சிஜன் மாக்ஸை முதலில் நீங்க மாட்டிக்கங்க அப்புறம் அடுத்தவங்களுக்கு உதவுங்கன்னு சொல்வாங்க. நாம ஒழுங்கா மூச்சு விட முடிஞ்சாதான் அடுத்தவங்களுக்கு

உதவும் முடியும். இதுதான் சரி. நம்மை கவனிக்காம, நமக்கு முடியாட்டாலும் அடுத்தவங்களுக்கு செய்தால்தான் நாம நல்லவங்க. இல்லாட்டி நம்மளை சுயநலமிக்கவங்கன்னு முத்திரை குத்திடுவாங்க அப்படின்னு பயந்து ஒரு வாழ்க்கை வாழறோம்.

சிலர் இந்த முத்திரைக்கெல்லாம் பயப்பட மாட்டாங்க. என்னால முடியாதுன்னா முடியாது தான். அப்படின்னு கறாரா சொல்வாங்க. ஆனா சிலர் ஏச்சுக்கும் பேச்சுக்கும் பயந்து நோ சொல்ல மாட்டாங்க. வேறொரு சிலரோ அன்பின் காரணமா நாம நோ சொல்லிட்டா அவங்க தப்பா நினைச்சுக்கிட்டா எப்படின்னு நினைப்பாங்க. ஏதோ ஒரு காரணம் நம்மளை கவனிக்காம அடுத்தவங்களுக்கு செய்வோம்.

உளவியலாளர்கள் சொல்றது என்னன்னா முதல்ல தன்னை நல்லா கவனிச்சுக்கிட்டாதான் அடுத்தவங்களை நல்லா கவனிக்க முடியும். தன் மேல அன்பு செலுத்த தெரிஞ்சாதான் அடுத்தவங்க மேல அன்பு செலுத்த முடியும். அப்படின்னு சொல்லியிருக்காங்க.

நான் யார்னு உணரனும்னா இதற்கு SELF LOVE. ரொம்ப முக்கியம். சுயமரியாதை (self esteem) க்கும் SELF LOVEக்கும் தொடர்பு ரொம்ப உண்டு. SELF LOVE இதை நாம வளர்த்துக்கிட்டா மன அழுத்தம் குறையும். ஒரு நேர்மறை தன்மை நமக்கு கிடைக்கும். நாம சுயநலமா இருக்கணும்னு சொல்வது இல்லை SELF LOVE. நாம சந்தோஷமா இருந்தாதான் அடுத்தவங்களையும் சந்தோஷமா வெச்சுக்க முடியும். ஒரு மகிழ்வான வாழ்க்கை கிடைக்கும். நம்மளை கருணையா பாத்துக்க ஆரம்பிச்சாதான் அதை நம்மளால அடுத்தவங்களுக்கும் கொடுக்க முடியும். ஆனா இதுவே அதிகமாகம பாத்துக்கணும். எதுவும் ஒரு லிமிட்ல இருக்கணும். நூழிலை வித்தியாசத்துல சுயநலமா மாறக்கூடிய இந்த விஷயம் SELF LOVE.

சிலர் நான் எதுக்குமே உதவ மாட்டேன். என்னால எதுவும் நல்ல படியா செய்ய முடியாது. துயரமிகு உறவு அல்லது நட்பால இனிமே எனக்கு நல்லவங்க சகவாசமே கிடைக்க போறதில்லைன்னு முடிவுக்கு வந்திருப்பாங்க. இதைல்லாம் மறைஞ்சு

என்னை நானாக இந்த உலகம் ஏத்துக்கும். நானும் நல்லா இருப்பேன். நல்ல உறவுகள் நட்புக்களால் ஆசிர்வதிக்கப்படுவேன்னு ஒரு நம்பிக்கை தர இது உதவும். அன்பையே அனுபவிச்சது இல்லைன்னு வருத்தப்படறவங்களுக்கும்SELF LOVE ரொம்ப முக்கியம். இதற்கு உளவியலாளர்கள் தெரப்பில்லாம் கொடுக்கறாங்க.

நீ எதுக்கும் உதவ மாட்ட, இவன் கிட்ட ஒரு வேலை கொடுத்தா ஒழுங்கா முடிக்க மாட்டான் இப்படி பல எதிர்மறை விமர்சனங்களால நம்ம சுயமரியாதை பாதிக்கப்படுது அதோட சேர்த்து SELF LOVE. நான்லாம் இனிமே அவ்வளவுதான் அப்படின்னு என்னத்த கன்னைய்யா ரேஞ்சுக்கு புலம்புவாங்க.

ஒரு கண்ணாடியைப் பார்த்து கிட்டு நிக்கணும். உங்க கண்களை நேரா சந்திச்சு உங்களை ரசிக்க ஆரம்பிங்க. காலையில ப்ரஷ் செய்யும் போது ஹாய், குட்மார்னிங் சொல்லாம். உங்க கண்களை நேரா பாத்து சில நேர்மறை உறுதிக்கூற்று வாக்கியங்களை சொல்லலாம். இது ரொம்ப பலன் தரும்.

*1. I love you.I love and accept you as you are.*

*Say it loudly 10 times.*
*உன்னை நீயாகவே ஏற்றுக்கொண்டு உன்னை நான் நேசிக்கிறேன்.*
*2. I am willing to release the need to be unworthy. I am worthy of the very best in life and I now lovingly allow myself to accept it.*
*நான் எதற்கும் உதாவாதள்/ன் எனும் நினைப்பை உதறிவிட தயாராக இருக்கிறேன். நான் வாழ்க்கையில் அனைத்து மகிழ்ச்சிக்கும் தகுதியானவன்/ள், என்னை அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ள அனுமதிக்கிறேன்.*
*இப்படி ஒரு மாசம் சொல்லிப் பாருங்க. வித்தியாசம் புரியும்.*
*ரொம்ப முக்கியமா மனசுக்கு பிடிச்சதை சாப்பிடுங்க. நல்லா உடை உடுத்துங்க. நாம உடுத்தும் உடையின் நிறத்தை வெச்சு நம்ம மூடை சொல்லலாம். ப்ரைட் கலர்லஸ் பெஸ்ட். நல்லா தலை சீவி, பளிச்சுன்னு முகம் கழுவி எப்பவும் ஃப்ரெஷ்ஷா இருக்க பாருங்க. உங்களை பாக்கும் போது உங்களுக்கு ரொம்ப பிடிக்கணும். அதுதான் முக்கியம்.*

முக்கியமா ஹோம் மேக்கர்ஸ். வீட்ல தான இருக்கோம்னு ஏனோ தானோன்னு இருக்காம ஆபீஸ் போறமாதிரி நல்லா உடை அணிஞ்சுக்கோங்க. நமக்கு வீடே தான் ஆபிஸ். *Always working from home.* என்ன நமக்கு சம்பளமா பணமா இல்லாம அன்பால கிடைக்குது. பிள்ளைங்க கழுத்தை கட்டிப்பதை விடவா ஒரு அழகான நமக்கு இருந்திடப்போகுது. எஞ்சாய்.

நமக்கு பிடிச்சதை உடுத்தறோம். பிடிச்சதை அளவோட சாப்பிடறோம். நம்மை கவனிக்கும் முதல் ஸ்டெப்பா உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்கறோம். மகிழ்ச்சியா இருக்கோம். *Start to love yourself.*

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா- பாகம் 8

ஆசையா ஒரு புடவை வாங்குவோம். கட்டிட்டு வந்ததும் மொதல்ல வீட்ல இருக்கறவங்களை கேட்கும் கேள்வி. புடவை நல்லா இருக்கா? எனக்கு சூட் ஆகுது? அழகா இருக்கேனா? போன்றவை.  வாங்கினது நாம ஆசைப்பட்டு. இதுல அடுத்தவங்க கருத்து ஏன்? முரணா இருக்குல்ல. இப்படித்தான் அடுத்தவங்க கருத்துக்கு ரொம்ப மதிப்பு கொடுக்கறோம்.

நான் எவ்வளவு கஷ்டபட்டு வேலை பார்க்குறேன். ஆபீஸ்ல ஒரு அப்ரிஷியேஷனே இல்ல. இந்த குடும்பத்துக்காக எவ்வளவு உழைக்கறேன். எனக்கு ஒரு பாராட்டு உண்டா? சமைச்சதை நல்லா இருக்குன்னு ஒரு நாள் கூட சொன்னதில்லைன்னு ஒரு அங்கீகாரமான வார்த்தைக்கு தான் ஆசைப்படறோம். ஆனா அந்த ஆசையே நமக்கு அழிவை கொண்டு வருது. பாசிட்டிவ் வார்த்தைகளுக்கு சந்தோஷப்படறோமோ அதே அளவு வருத்தமும் வேதனையையும் நெகட்டிவ்

வார்த்தைகள் தருது. அடுத்தவங்க கமெண்ட் தரும் பாதிப்பு ப்ளஸ்ஸாவும் இருக்கலாம். மைனசாவும் இருக்கலாம்.

பசங்க மார்க், உடம்பு குண்டா இருப்பதைப் பத்தி வரும் கமெண்ட். நாங்க டபுள் டோர் ஃப்ரிட்ஜ் வாங்கினப்ப வீட்டுக்கு வந்த உறவினர் இதெல்லாம் தேவையா? அப்படின்னு சொன்னாங்க. நாங்க அவங்க கிட்ட ஏதும் கடன் வாங்கலை. ஏன் வெளிய கூட கடன் வாங்கலை. மாசா மாசம் ஆர்டி கட்டி அதுல வாங்கினது. இப்படி தேவையோ தேவை இல்லையோ அடுத்தவங்களைப் பத்தி கமெண்ட் அடிக்கறவங்க இருக்காங்க.

பல சமயம் பர்சனலா நம்ம மனசை பாதிக்கும் அளவுக்கு இருக்கும். முக்கியமா பெண்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனை வேலைக்கு போனா அவங்களை வேற மாதிரி பேசுவாங்க. வேலைக்கு போகலைன்னா ஓ நீ வேலைக்கு போகலையா, அப்படின்னா எதுக்கும் லாயக்கில்லைங்கற ரேஞ்சுக்கு பேசி காயப்படுத்துவாங்க. குழந்தைகளையும் விடறதில்லை. கருப்பா இருக்க, ஒல்லியா இருக்கன்னு.

உண்மையா பாத்தா அவங்க கருத்தை அவங்க சொல்றாங்கன்னு எடுத்துக்கணும். ஆனா அப்படி நினைக்கறோமா. இல்லை. நம்ம மனசுல அந்த வார்த்தைகள் ஊசியா குத்திக்கிட்டு இருக்கும். இன்னும் சொல்லப்போனா அந்த குரல் வாக்கியங்கள் எல்லாம் நம்ம காதுல எதிரொலிச்சுக்கிட்டே இருக்கும். இதுதான் நமக்கு தீராத மன அழுத்தத்தை தருது.

நாலு பேரு பேசிட்டா என்ன செய்வது? இந்த ஒரு நினைப்பே எத்தனை பிரச்சனைகளுக்கு வழி வகுத்திருக்குன்னு யோசிச்சிருப்போமா? யாரு அந்த நாலு பேரு? நமக்கு முத்திரை குத்தி நம்ம மனசை கிழிக்க யாரு அதிகாரம் கொடுத்தது?

அந்த நாலு பேரு யாரா வேணாம் இருக்கட்டும். ஆனா அவங்க கருத்துக்கு மதிப்பு கொடுத்தது யாரு நாம தான். அவங்க வார்த்தைகளை நம்மை பாதிக்க வெச்சுக்கிட்டதும் நாம தான்.

எனக்கு பிடிச்சது நான் செய்யறேன். என் பிள்ளைக்கு இந்த படிப்பு தான் படிக்க முடியும். அவன் வாங்கும் மார்க்கை பத்தி எனக்கு

கவலையில்லை. நான் குண்டா இருந்தா அவங்களுக்கு என்ன? என்ன உடுத்தினா என்னன்னு இருந்திருவோமா? இருக்க முடிஞ்சா அதுதான் நல்லது. ஆனா இது அவ்வளவு சுலபமான விஷயம் கிடையாது.

நம்ம பெரியவங்க நமக்கு சொல்லி கொடுத்திருப்பது நல்ல பேரு வாங்கணும். நீ நல்லவன்னு சொல்லணும். யார் சொல்லணும்? பெத்தவங்க மட்டும் சொன்னா போதுமா? இப்படி நிறைய்ய சொல்லலாம். பதிவு ரொம்ப டிப்பா போகும்னு சொல்லும்போதே இந்த கருத்துக்கள் நம்ம மனசை எவ்வளவு ஆழமா பாதிக்குதுன்னு புரியும்.

அப்படியே அடுத்த வங்க என்னைப் பத்தி என்ன வேணாம் நினைக்கட்டும்னு இருந்திட முடியுமா? படிக்கும் போது காண்டெக்ட் சர்டிபிகேட் முக்கியம், இது சரியில்லைன்னா காலேஜ்ல அட்மிஷன் கிடைக்காது. ஆபீஸ்ல நல்ல பேரு வாங்கணும். ஏன் திருமணம் பேசும்போது கூட பெண் வீடு, மாப்பிள்ளை வீடு எப்படி விசாரிக்கும்போது அடுத்தவங்க கருத்தும் தேவைப்படுதே. தாயைப்பார்த்து பெண்ணெடுன்னு வேற சொல்லிட்டாங்க.

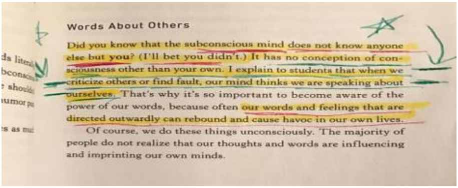
ஆனா உண்மையா பாத்தா குடும்பத்தினருக்கு சம்பந்தமே இல்லாம மணமகளோ/மணமகனோ இருக்க வாய்ப்பு இருக்கும். முற்றிலும் எதிரா. அப்ப எதை வெச்சு முடிவு எடுப்பாங்க. ஆபிஸ்ல விசாரிப்பாங்க. கூட வேலை பார்க்கறவங்க நல்ல பையந்தான்னு சொல்லணும்.

இப்படி நிறைய்ய சொல்லலாம். அடுத்தவங்க கருத்துக்கு மதிப்பு கொடுத்து கொடுத்து அவங்க சொல்லிட்டாங்க அப்படின்னு நாம மனசு வருத்தப்பட்டு நம்ம உடம்பை கெடுத்துக்கிறோம். இது தான் எமோஷனல் ப்ளாக்கா உடம்புல வந்து வலியைக் கொடுக்குது.

என்ன செய்யலாம்? பேசுவோம்........

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா பாகம் - 9

*நாம அடுத்தவர் மீது குற்றம் சாற்ற கையை நீட்டும் போது மடக்கியிருக்கும் 3 விரல்கள் நம்மை நோக்கித்தான் இருக்குன்னு யோசிப்பதே இல்லை. நம்மை நோக்கி வரும் விமர்சனங்கள் உண்மையில் நம் மீது வைக்கப்படும் விமர்சனமே இல்லை. யார் பேசுகிறார்களோ அவர்களின் குணத்தை அல்லது அவர்களின் தன்மையைத்தான் குறிக்கிறது. இதை நாம மனசுல நல்லா பதிய வெச்சுக்கணும். கோபத்தில் வரும் வார்த்தைகள் கோபப்படும் மனிதரின் இயல்பையே குறிக்கும். அவங்க அளவுக்கு நாமளும் திருப்பி பேசி நம்ம தரத்தை குறைச்சுக்க வேணாம்.*



Words About Others

Did you know that the subconscious mind does not know anyone else but you? (I'll bet you didn't.) It has no conception of consciousness other than your own. I explain to students that when we criticize others or find fault, our mind thinks we are speaking about ourselves. That's why it's so important to become aware of the power of our words, because often our words and feelings that are directed outwardly can rebound and cause havoc in our own lives.

Of course, we do these things unconsciously. The majority of people do not realize that our thoughts and words are influencing and imprinting our own minds.

இந்தப் படம் நல்லாயில்லை அப்படின்னு சொல்வது அந்த தனி மனிதரின் கருத்துதான். நாம போய் பார்த்தா ஏதோ ஒண்ணு நமக்கு பிடிச்சிருக்கலாம். எங்கெல்லாம் முடியுமோ அங்கெல்லாம் அடுத்தவரின் கருத்துக்கு காது கொடுப்பதை நாம தவிர்க்கணும்.

ஒரு பயில்வானை வீழ்த்தணும்னு நினைச்ச சிலர் உடற்பயிற்சி முடிஞ்சு வரும் வழியில் நின்னுக்கிட்டு "ஐயோ பாவம் பயில்வான், ரொம்ப சோர்வா இருக்காரு, உடம்பு சரியில்லை போல இருக்குன்னு" தினமும் சொல்வாங்க. அதை கேட்டு கேட்டு 5ஆவது நாள் பயில்வானால எந்திரிக்க கூட முடியாம தளர்ந்து போயிடுவாருன்னு ஒரு கதை கேள்வி பட்டிருப்போம்.

நாம எவ்வளவு திடத்தோட இருந்தாலும் அடுத்தவங்க சொல்லுக்கு அதிகமா மதிப்பு

கொடுத்தா அந்த பயில்வான் மாதிரி நம்ம சந்தோஷத்தை தொலைச்சு இல்லாத வியாதிக்கு ஆட்படுவோம். நம்ம மன உறுதி தான் நம்மை காக்கும்.
நல்ல எண்ணத்துடன் முழு மனதுடன் என் கடமையை நான் தவறாமல் செய்கிறேன். அப்படி இருக்கும் போது அது நல்லவிதமாகத்தான் இருக்கும். சந்தேகமே வேண்டாம். அடுத்தவர் விமர்சனத்தை நாம் காதில் வாங்கிக்கொள்ளக்கூடாது.

காது கேட்காத தவளை உச்சியை அடைந்த கதையை ஞாபகம் வெச்சுக்கணும். நம் முயற்சியில் நாம கண்ணும் கருத்துமா இருந்தா போதும். சரி அப்படியே விமர்சனங்களையும்.

சரி அப்படியே அடுத்தவர் விமர்சனம் இல்லாமலேயே இருந்துவிட முடியுமா? அடுத்தவர் கருத்தும் சில சமயம் தேவைப்படும். புராண கதையில் குழந்தை துருவன் தன் தந்தையின் மடியில் உட்கார ஆசைப்பட சித்தி சுருதி அவனை கீழே தள்ளி ''கடவுள் நினைத்தால் மட்டுமே உனக்கு அந்த பாக்கியம் கிட்டும்'' அப்படின்னு சொல்ல, 5

வயது குழந்தை தவம் செய்ய காட்டுப்போய்விடுகிறது. கடும் தவத்தின் பலனாக விஷ்ணுவை தரிசித்து பேரருள் பெற்று துருவ நட்சத்திரமாக திகழ்வதா சொல்லியிருக்கு.

அடிக்கடி நாம நம்மை சுய அலசல் செஞ்சு பார்க்க மாட்டோம். சரியாத்தான் செய்வோம், இருப்போம்னு ஒரு எண்ணத்துல தப்பு செய்யவும் வாய்ப்பு இருக்கு. அப்போ நம் மீது வைக்கப்படும் விமர்சனத்தால நாம கொஞ்சம் யோசிப்போம். நம்மை திறுத்திக்கவும் வழி இருக்கு. அதனால முழுதுமாவே அடுத்தவங்க பேச்சுக்கு நாம மதிப்புக் கொடுக்க கூடாதுன்னு இருந்து விட கூடாது. அது நமக்குள் ஒரு அகங்காரத்தை உருவாக்கிடும்.

அப்ப என்னதான் செய்வது. அடுத்தவங்க சொல்லுக்கு ஓவரா மதிப்பு கொடுக்கவும் கூடாது. நம் நலம் விரும்பிகள் சொல்லும் விமர்சனத்தை ஏற்க மறுக்கவும் கூடாது. தீர ஆலோசனை செய்யணும். இவங்க சொன்னது எந்த விதத்துல சரி/தவறுன்னு நம்ம ஈகோவை பக்கத்துல வெச்சிட்டு உண்மை மனசோட யோசிக்கணும். மாற்றிக்கொள்வது நல்லதுன்னு

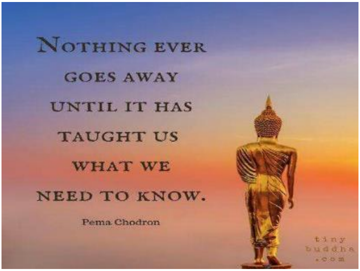
நினைச்சா செய்யணும். சில தேவை இல்லாத விமர்சனங்களை தவிர்த்து விடுவதுதான் நல்லது.

நான் கத்துக்கிட்ட ஒரு முக்கியமான விஷயம். நம் வாழ்வில் நாம சந்திக்கும் ஒவ்வொரு மனிதரும் நமக்கு ஏதோ விதத்தில் பாடத்தை, அல்லது நல்லதை சொல்லிக் கொடுக்கத்தான். சிலர் நல்லவிதமா சொல்லி கொடுத்திருப்பாங்க. சிலர் அவங்களுடைய மோசமான நடத்தையால நமக்கு சொல்லி கொடுத்திருப்பாங்க. ரொம்ப அடிபட்டு ஒரு பாடத்தை நாம கத்துக்கிட்டு இருந்திருப்போம். ஆனா ஒரே மனிதரிடம் திரும்ப திரும்ப பிரச்சனை வருதுன்னா அவர்கிட்டேயிருந்து நாம கத்துக்க வேண்டியது இன்னும் முடியலைன்னு அர்த்தம் :). ஸ்மைலி போட்டேன் என்பதால இது காமெடி விஷயம் இல்லை. ஆழமா யோசிச்சா இது உண்மை.

நாம ஒருவர் மேல ரொம்ப அன்பு வெச்சிருப்போம். எதிராளிக்கு அந்த அன்பை புரிஞ்சுக்கும் தன்மை இல்லாம இருக்கும். கத்தி கோவப்படுவாரு. என்னை உன் அடிமைன்னு நினைச்சியா? அதுவா இதுவான்னு. நம்மை

விட்டு விலகியிருப்பார்.
அப்படிபட்டவங்களை கெஞ்சி கூத்தாடி நம்ம கூட இருக்க வைப்பதை விட விலகிறதா இருந்தா சரின்னு விட்டுடணும். கெஞ்சக் கூடாது.

நம்ம வாழ்க்கையில் அந்த நபருக்கு முக்கியத்துவம் இருக்குன்னா கண்டிப்பா திரும்ப வருவார். இல்லை வராமலும் போகலாம். சில மனிதர்களை நம் வாழ்வில் வருவதும் போவதும் அடிக்கடி நடக்கலாம். எல்லாம் நம் நன்மைக்கே. நம்மால் அவர்களுக்கு ஒரு நல்லது/ படிப்பினை வர வேண்டி இருக்கலாம். அல்லது அவங்க கிட்டேயிருந்து நமக்கு படிப்பினை கத்துக்க வேண்டியது பாக்கி இருந்திருக்கலாம். முடிஞ்சதும் அவங்க விலக வேண்டியதுதான் நிஜம். இது படிக்க ஈசி. ஆனா நடைமுறையில் ரொம்ப கஷ்டம். மருந்து கசப்பா இருந்தா விழுங்க மாட்டேன்னு சொல்ல முடியாது. விழுங்கி ஜீரணம் ஆனாத்தான் குணமாகும்.


NOTHING EVER
GOES AWAY
UNTIL IT HAS
TAUGHT US
WHAT WE
NEED TO KNOW.
Pema Chodron
tiny
buddha
.com

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? பாகம் – 10

*ஆசை தான் அழிவுக்கு காரணம் அப்படின்னு பெரியவங்க சொல்வாங்க. ஆனா எனக்கென்னவோ அதுக்கும் மேல முக்கிய காரணமா நினைப்பது எதிர் பார்ப்பு தான். இந்த எதிர்பார்ப்பு அப்படிங்கற ஒரு விஷயம் போதும் நம்மை முற்றிலும் அழிச்சிடுது. எதிர்பார்ப்பது கிடைக்காத போதுதான் கோபம், இயலாமை, ஆத்திரம் எல்லாம் வருது.*

*காசு பணம் எதிர்பார்த்து கிடைக்காததை விட அன்பை, அங்கீகாரத்தை எதிர்பார்த்து கிடைக்காம போவதுதான் மன உளைச்சலுக்கு காரணமாகுது. அன்பை கூடவா எதிர்பார்க்க கூடாதுன்னு நீங்க கேட்பது கேக்குது? ஆமாங்க. நாம எதை எதிர்பார்த்தாலும் அது பிரச்சனையைத்தான் உருவாக்கும். நம்மை புரிஞ்சுக்கணும்னு எதிர்பார்ப்பதையும் சேர்த்துதான்.*

*எதிர்பார்ப்பை குறைச்சுக்கிட்டே வந்து எதிர்பார்க்கும் பழக்கம் இல்லாமலேயே*

ஆக்கிகிட்டா நமக்கு மன அமைதி பக்கா கேரண்டி. இது செயல்படுத்த ரொம்பவே கஷ்டமான விஷயம். நம்ம பசங்க நம்மளை கவனிக்கணும்னு நினைக்கறதுலேர்ந்து எது வேணாம் வெச்சுக்கலாம். கோடிட்ட எல்லா இடங்களையும் நீங்க உங்க எதிர்பார்ப்புக்களை வெச்சு நிரப்பிக்கலாம். அவையெல்லாம் நம்மை மன உளைச்சலுக்கு ஆட்படுத்தும்.

எப்படி எதிர்பார்க்காம இருக்க முடியும்? கீதாசாரம் இதுக்கு பதில் சொல்லும். கடமையை செய் பலனை எதிர்பாராதே!

நாம ஒருத்தருக்கு ஒரு உதவி செஞ்சிருக்கோம்னு வெச்சுக்குவோம். அவங்க வாழ்க்கையையே திருத்தி அமைக்க கூடிய ஒரு நேர்மறையான நிகழ்வு அது. அது மட்டுமில்லைன்னா அவங்க நிலமை ரொம்ப மோசமா கூட ஆகிருந்திருக்கலாம். அப்படி ஒரு நேரத்துல நாம உதவி செஞ்சிருப்போம். நாம அதுக்கு அவங்க கிட்ட காசு பணத்தை எதிர்பார்க்காட்டியும் ஒரு அன்பை, பாராட்டை எதிர் பார்ப்போம். பாராட்டை விட அன்புன்னு வெச்சுப்போம். ஆனா உதவி வாங்கி

கிட்டவங்க அதைப்பத்தி பெருசா எடுத்துக்காம இருப்பாங்க.

பல நேரத்துல உதவி தேவையா இருக்கும்னு நினைச்சா கேட்பதுக்கு முன்ன நாமளே போய் நின்னு உதவுவோம். ‘‘உடுக்கை இழந்தவன் கை போல‘‘ன்னு நாம படிச்சிருக்கோம். படிச்சதை செயலும் படுத்தும் ஒரு நற்பண்பு நம்ம கிட்ட இருக்கு. அதனால உதவி செய்வோம். ஏன் அவங்களுக்கு நம்ம உதவி பெருசா தோணலை. இதை பத்தி யோசிச்சா. தட்டுங்கள் கொடுக்கப்படும்னு சொல்லியிருக்காங்க. தட்டாமலேயே கொடுத்தா அதோட அருமை தெரியுமா? தெரியாது! நானா கேட்டேன். நீ செஞ்ச நான் வாங்கிகிட்டேன் அப்படின்னு கூலா சொல்வாங்க. உதவி செஞ்ச நம்மகிட்டயே இப்படி பேசறாங்களேன்னு உள்ள ஒரு வலி வரும் பாருங்க. அது மரண வலி. நாம என்ன எதிர்பார்த்தோம்? ‘‘உடுக்கை இழந்தவன் கை போல’’ தக்க சமயத்துல நமக்கு உதவி செஞ்சிருக்காங்களேன்னு நம்மகிட்ட ஒரு பிரியத்தை. நாம கடமையை செஞ்சோம் ஆனா பலனை எதிர்பார்த்திட்டோம்னு ஒரு குற்றசாற்றை நம்ம மேல வெச்சிட்டு அவங்க பாட்டுக்கும் அவங்க வேலையை பார்க்க

போயிடுவாங்க. கரெக்டுதான். எதிர் பார்த்தது நம்ம தப்பு தான?

கேக்காமலேயே செஞ்சான்னு இல்லை உதவி கேட்டு நாம் செஞ்சாலும் அதை பாராட்டும் நல்ல உள்ளம் எல்லாருக்கும் இருப்பதில்லை. அதனால நாம கத்துக்கிட்ட பாடம் என்ன "கடமையை செய் பலனை எதிர்பாராதே". இந்த எதிர்பாராதே பல உறவுகளுக்கும் பொருந்தும். கணவன்/மனைவி எதிர்பார்ப்பு, பெற்றோர்/குழந்தை எதிர்பார்ப்பு, சகோதர/சகோதரி எதிர்பார்ப்புன்னு லிஸ்ட் ரொம்ப பெருசு. யாரும் யார்கிட்டேருந்தும் எதையும் எதிர்பார்க்காம நாம நம்ம வேலையை சிறப்பா செஞ்சிடணும். அது மட்டும்தான். செஞ்சு முடிச்ச திருப்தி நமக்கு இருக்கும் பாருங்க அது போதும்.

இன்னொரு வகை இருப்பாங்க. அவங்களுக்கு நீங்க எவ்வளவு செஞ்சாலும் பத்தாது. பணத்தால செய்யும் உதவி மட்டுமில்ல. உடலுழைப்பு நீங்க எவ்வளவு கொடுத்தாலும் சரி செஞ்சன்னு இருப்பது மட்டுமில்லாம இன்னும் இன்னும்ன்னு எதிர்பார்ப்பாங்க. எவ்வளவு செஞ்சாலும் திருப்தி படுத்த

முடியவே முடியாது. இப்படிப்பட்ட உறவு/நட்பு இவங்களுடன் பேசும்போது, தொடர்பில் இருக்கும் போது, நம்ம கடமையை செய்யும் போது அப்படின்னு எல்லா நேரத்துலயும் நம்ம சக்தி எல்லாத்தையும் ஸ்ட்ரா போட்டு உறிஞ்சிட்டாங்களோன்னு தோணும். அந்த அளவுக்கு நம்ம சக்தியை உறிஞ்சு எடுத்துக்குவாங்க. எவ்வளவு செஞ்சாலும் அவங்களுக்கு அது கணக்குல சேராது. அப்படி பட்டவங்களுக்கு செஞ்சிட்டு நம்ம உடம்பும் மனசும் வலிக்கும் வேதனைக்கும் உள்ளாவதுதான் நடக்கும்.

யாரையும் நாம திருப்தி படுத்தும் நோக்கத்துல எதையும் செய்யலை. ஆனாலும் இது முடிச்சிட்ட நெக்ஸ்ட்? அப்படின்னு எப்பவும் இருப்பவங்களுக்கு ஒரே ஒரு வார்த்தை மட்டும் சொல்லிட்டு விலகிடுங்க. அந்த வார்த்தை “நோ”. என்னால இவ்வளவுதான் முடியும். முடிச்சிட்டேன். அப்படின்னு சொல்லிடலாம். நாம “நோ” சொன்ன அடுத்த நிமிஷம் அவங்க ரியாக்‌ஷன் பாக்கணுமே!! ஆகா! இத்தனை நாள் நாம செஞ்சது எதுவும் நினைக்காம அப்படியே நம்மளைப்பத்தி தப்பா பேசுவாங்க. இல்லை நம்ம உறவையே

துண்டிச்சுக்குவாங்க. போன் வராது. தொடர்பு எல்லைக்கு அப்பால நம்மளை நிறுத்திடுவாங்க. நல்லதுதான் விடுங்க. நம்ம எனர்ஜி நமக்கு மிச்சம்.

ஆற்றில் மட்டும் அளந்து போடுவது பத்தாதுங்க. அன்பு செலுத்தும் இடத்திலும், கடமை செய்யும், உதவி செய்யும் இடங்களிலும் அளந்து கொடுத்தால் போதும். அன்புக்கு இலக்கணம் தெரியாதவங்க சிலர் இருப்பாங்க. நான் உன்கிட்ட அன்பை கேட்டேனா? நீ கொடுத்த ஆனா எனக்கு அது தேவையில்லைன்னு சொல்வாங்க. பாத்திரம் அறிந்து பிச்சை போடாதது நம்ம தப்புத்தானே. அன்பால எல்லாத்தையும் சாதிக்கலாம். ஆனா அன்புன்னா கிலோ எத்தனைன்னு கேட்க கூடிய ஆளுங்க கிட்ட இல்லை. யாருக்கு தேவையோ அவங்களுக்கு நம்ம அன்பை, நேரத்தை, உதவியை கொடுப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். கடமையை செஞ்சோம் அப்படிங்கற மன நிம்மதியை மட்டும் நமக்கு நாம பரிசா கொடுத்துக்கிட்டு வேற “எதையும்” எதிர்பார்க்காம இருக்க பழகிப்பது மட்டும்தான் நமக்கு மன ஆறுதலை கொடுக்கும்.

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? பாகம் - 11

சிலர் அடிக்கடி போன் செஞ்சு பேசுவாங்க, இல்லையா மெசஜ் அனுப்புவாங்க, மெசஜ் வெச்சா உடனுக்குடன் பதில் வந்திரும். ஆனா சிலர் அப்படி இல்லை. இப்ப தகவல் தொடர்பு ரொம்பவே ஈசி. வாட்ஸப், டெலிகிராம், முகநூல் மெசஞ்சர்னு சுலபம். முன்ன மாதிரி லெட்டர் வாங்கி எழுதி போஸ்ட் செய்யற வேலையெல்லாம் இல்லை. கையிலயே இருக்கும் போனிலிருந்துதான் பதில் கொடுக்க போறோம். ஆனா அதுக்கும் சிலர் ரொம்ப யோசிப்பாங்க. "நான் ரொம்ப பிசி தெரியுமா? பதில் அனுப்பினாத்தானா? எங்கப்பாவுக்கே தெரியும் என் கிட்டேயிருந்து மெசஜ் வந்தா மேட்டர் ஏதோ சீரியஸ்னு. இல்லாட்டி நான் மெசஜ் வைக்க மாட்டேன். அப்படின்னுல்லாம் சொல்வாங்க. உண்மையில் மெசஜ்,போன், இதெல்லாம் அடிக்கடி செய்யறவங்க இல்லை எதிர்பார்க்கறவங்க வேலையத்தவங்கன்னு ஒரு நினைப்பு ஓடுது. மெசஜ் வெச்சாத்தானா? போன் பேசினாத்தானான்னு ஆயிரம் கேள்விகள் கோவமா வீசப்படும்?

ஒரே ஒரு விஷயம் யாரும் அப்படி ஓவர் பிசியெல்லாம் இல்லை. அவங்களுடைய லிஸ்ட்ல நம் உறவு/நட்பு எந்த இடத்துல இருக்கோமோ அதை வெச்சுதான் பதில் வருவது இல்லை நலம் விசாரிப்பு எல்லாம். இவ்வளவு ஈசியான தகவல் தொடர்பு இருக்கும் சமயத்துல ஒரு மெசஜ் வைக்க கூட இவ்வளவு யோசிக்கறாங்களேன்னு இருக்கும். முகநூலில் ஒரு போட்டோ ஷேர் செஞ்சிருந்தாங்க.''வீட்டுக்கு போய் சேர்ந்ததும் தகவல் சொல்லுன்னு சொல்லக்கூடிய உறவோ/நட்போ உங்களுக்கு இருந்தா நீங்க ஆசிர்வதிக்கப்பட்டவர். இந்த மாதிரி உறவை/நட்பை இழந்துடாதீங்க. இவர்கள் அபூர்வமானவர்கள்னு'' இருந்தது அந்த வாசகம்.

இந்த பிசியான வாழ்க்கையில் நம்மை பத்தி யோசிக்கவும் இவங்களுக்கு நேரம் இருப்பதை நாம போற்றனுமா வேணாமா? இல்லைன்னா நஷ்டம் யாருக்கு? தகவல் தொடர்பு எல்லாம் வேஸ்ட் வேலைன்னு நினைக்கறவங்களுக்குத்தான். தூர இருந்தும் அருகில் இருப்போம் இதெல்லாம் பாட்டுல கேட்கலாம். உண்மையில் எந்த ஒரு

உறவும்/நட்பும் பேச்சு வார்த்தை இல்லையென்றால் இறந்து போகும். ஒரு செடி/மரத்துக்கு நீர், காற்று, வெயில் எப்படி அவசியமோ அப்படி ஒரு உறவுக்கு அன்பை பரிமாறிக்கொள்வது, பேசுவது ரொம்ப அவசியம். இப்ப நாம பிசின்னு கிட்ட வர்றவங்களை ஒதுக்கிட்டா இந்த மாதிரி மனிதர்கள் இவருக்கு தேவையில்லை போலன்னு ப்ரபஞ்ச சக்தி விலக்கிடும். பிறகு யாரும் அருகில் இல்லாத ஒரு அவல வாழ்க்கை தான். யாருமே இல்லாம வாழ்ந்துவிட முடியுமா? யோசிக்க வேண்டிய விஷயம். கொஞ்சம் யோசிச்சுத்தான் பாப்போமே!!!!

கடமையை செய்யணும். பலனை எதிர்பார்க்க கூடாது இதைப்பத்தி போன பதிவுல பாத்தோம். இப்ப நாம பார்க்க போறது ரொம்பவே முக்கியமான விஷயம். ப்ரபஞ்ச சக்தி எப்பவும் நாம எதை நினைக்கிறோமோ அதை நமக்கு நிறைய்ய கொடுக்கும். துன்பத்தை பத்தி அசை போட்டுகிட்டு இருந்தா துன்பங்களே திரும்ப திரும்ப சுவைக்க நேரிடும். மகிழ்ச்சியான தருணங்களை அசை

போடுவதால எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்.

இந்த மாதிரி பார்க்கும் போது நமக்கு ஒருத்தர் உதவி செய்யறாங்கன்னு வெச்சுக்குவோம், பதிலுக்கு நம்மாலான உதவியை செய்யணும். தக்க சமயத்தில் உதவிய அவருடைய அந்த நல்ல குணத்தை நாம மதிக்கறோம். என்பதைதான் இது காட்டுது. வாழ்நாளில் அவங்க நமக்கு செஞ்ச உதவியை மறக்க கூடாது. அதுக்காக அவங்க என்ன செஞ்சாலும் பொறுத்து போகணும்னு இல்லை. அப்புறம் செஞ்சோற்று கடன் தீர்க்க கர்ணன் துரியோதனன் பக்கம் நின்னது போல ஆகிடும். அவங்க செஞ்ச உதவியை நினைவுல வெச்சுக்கணும். அவங்களுடை அந்த குணத்தை மதிக்கணும்.

நாம ஏன் உதவி செஞ்சதை பெருசா எடுத்துக்கணும்? அவங்களால முடிஞ்சது செஞ்சாங்க? இல்லையா நான் கேட்கலை அவங்களாதான செஞ்சாங்க அதுக்காக நான் என்ன அவங்களுக்கு அடிமையா இருக்கணுமா? இப்படி நிறைய்ய கேள்விகள் நம்ம மனசுல எழும்பலாம். தப்பேயில்லை.

உதவி செய்தவங்களை மதிக்காமல் காயப்படுத்தினா அந்த காயம் பலமடங்கா வந்து தாக்கும். இது சாபமோ பயமுறுத்தலோ இல்லை. கர்மாவுக்கு ஒண்ணு மட்டும்தான் தெரியும். நாம எதை கொடுக்கிறோமோ அதை நமக்கு திரும்ப கொடுக்கும். அதற்கு வேற எதுவும் தெரியாது. இதை நாம புரிஞ்சுக்கணும். இன்னொரு விஷயம் இந்த மாதிரி நல்ல உள்ளங்களை, நமக்காக பிரார்த்திப்பவர்களை, நம் மீது அன்பை பொழிபவர்களை எல்லாம் விலக்கி வெச்சா நாம கேட்பதை ப்ரபஞ்ச சக்தி கொடுக்கும் எனும் விதிப்படி உதவி செய்யும் உள்ளங்கள் நம்மை விட்டு விலக்கி வைக்கப்படும். ஏன்? அதான் நாம அவங்களை மதிக்கலையே!!!

என்ன செய்யலாம்? அழகான வழி இருக்கு. இந்த மாதிரி மனிதர்களை எனக்கு கொடுத்ததற்கு மிக்க நன்றி அப்படின்னு நாம அடிக்கடி சொல்லவேண்டும். கடவுள் மனித ரூபத்துலதான் வந்து உதவுவார். அப்ப நாம அவமதிப்பது தெய்வத்தைதான். Showing gratitude அப்படின்னு சொல்வாங்க. அதாவது நம்ம நன்றியுணர்ச்சியை காட்டுவது. இந்த அன்பு நிறைந்த மனிதர்கள் சூழ்ந்த

இனிமையான வாழ்விற்கு நன்றி. உண்ண உணவும், இருக்க இடமும், உடுத்த உடையும் கொடுத்தற்கு நன்றின்னு நாம எப்பவும் நாம் நன்றியுணர்ச்சியோடு இருந்தால் ப்ரபஞ்ச சக்தி நமக்கு அளப்பரிய சந்தோஷத்தை தந்து கிட்டே இருக்கும். நம் வாழ்க்கை நம் கையில தான். நாமதான் அதை வடிவமைச்சுக்கறோம். நம் எண்ணங்களின் ப்ரதிபலிப்புதான் நம் வாழ்க்கை.

அன்பை வேண்டினால் அன்பை பாராட்ட வேண்டும். என்னை சுற்றி அன்பானவர்கள் இருக்கிறார்கள் அதற்கு நன்றின்னு அடிக்கடி சொல்வதால் நம்மை சுற்றி அன்பானவர்கள், நம் அன்பை மதிப்பவர்கள் மட்டுமே இருப்பார்கள். எப்பவும் நன்றியுணர்ச்சி உடன் இருந்தால் நம் வாழ்வும் சுபிட்சமாக இருக்கும். நன்றியுணர்ச்சியுடன் இருந்தால் நமக்கு அகங்காரம் இருக்காது. “காலு தரையில பாவாம இருக்கன்னு” சிலரைப்பாத்து சொல்வாங்க. அந்த நிலை இருக்காது. நமக்குள் ஒரு பக்குவம் ஏற்படும். செய்யும் செயலை ரொம்ப அழகா செய்ய முடியும். நன்றியுணர்ச்சி ஏற்பட்டால் மட்டும்தான் நாம் எவ்வளவு ஆசிர்வதிக்கப்பட்டவர்கள் என்பது புரியும்.

*தினமும் 10 நிமிடமாவது அமைதியான இடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு நமக்கு வாழ்வில் கிடைத்திருக்கும் வசந்தங்களுக்கு நன்றி சொல்வதை பழக்கமாக்கிக்கணும். இந்த பழக்கம் நமக்கு நேர்மறை சிந்தனைகளை மட்டுமே தரும்.*

*"Gratitude opens our Hearts and Minds. It instantly connects us to the present moment. It feels absolutely wonderful. The fact that Gratitude is so easy to come by gives us one more reason to be Grateful!" Raphael Cushnir*

*நம்ம வள்ளுவரும் ரொம்ப அழகா சொல்லியிருக்காரே!*

**செய்யாமல் செய்த உதவிக்கு வையகமும்**
**வானகமும் ஆற்றல் அரிது.**

*மு.வரதராசனார் உரை:*

*தான் ஓர் உதவியும் முன் செய்யாதிருக்கப் பிறன் தனக்கு செய்த உதவிக்கு மண்ணுலகத்தையும்*

விண்ணுலகத்தையும் கைமாறாகக் கொடுத்தாலும் ஈடு ஆக முடியாது.

**காலத்தி னாற்செய்த நன்றி சிறிதெனினும்
ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது.**

மு.வரதராசனார் உரை:

உற்ற காலத்தில் ஒருவன் செய்த உதவி சிறிதளவாக இருந்தாலும், அதன் தன்மையை அறிந்தால் உலகைவிட மிகப் பெரிதாகும்.

**உதவி வரைத்தன்று உதவி உதவி
செயப்பட்டார் சால்பின் வரைத்து.**

கலைஞர் மு.கருணாநிதி உரை:

உதவி என்பது, செய்யப்படும் அளவைப் பொருத்துச் சிறப்படைவதில்லை; அந்த உதவியைப் பெறுபவரின் பண்பைப் பொருத்தே அதன் அளவு மதிப்பிடப்படும்.

**மறவற்க மாசற்றார் கேண்மை துறவற்க
துன்பத்துள் துப்பாயார் நட்பு.**

மு.வரதராசனார் உரை:

குற்றமற்றவரின் உறவை எப்போதும் மறக்கலாகாது: துன்பம் வந்த காலத்தில் உறுதுணையாய் உதவியவர்களின் நட்பை எப்போதும் விடாலாகாது.

**கொன்றன்ன இன்னா செயினும் அவர்செய்த ஒன்றுநன்று உள்ளக் கெடும்.**

கலைஞர் மு.கருணாநிதி உரை:

ஒருவர் செய்யும் மிகக் கொடுமையான தீமைகூட நமது உள்ளத்தைப் புண்படுத்தாமல் அகன்றுவிட வேண்டுமானால், அந்த ஒருவர் முன்னர் நமக்குச் செய்த நன்மையை மட்டும் நினைத்துப் பார்த்தாலே போதுமானது.

எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு.

கலைஞர் மு.கருணாநிதி உரை:

எந்த அறத்தை மறந்தார்க்கும் வாழ்வு உண்டு; ஆனால் ஒருவர் செய்த உதவியை மறந்தார்க்கு வாழ்வில்லை.

இதைவிடவா நன்றியுணர்ச்சியைப் பத்தி அழகா சொல்லிட முடியும். நன்றியோடு இருப்போம். வளமோடு வாழ்வோம்.

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? பாகம் – 12

ஒரு விஷயத்தை நாம நினைக்க கூடாதுன்னு நினைச்சிருப்போம். ஆனா அந்த டாபிக்கை பத்தியே அதிகம் நினைப்போம். தீய எண்ணங்களை களைவதுன்னு நாம ஆரம்பத்துல பார்த்தோம். அது என்ன தீய எண்ணம். நன்மை செய்யாத எதுவும் தீய எண்ணம். அடுத்தவங்களுக்கு தீமை தருவது மட்டுமில்ல. நமக்கு தீமை தருவதும் தீய எண்ணம் தான்.

கோபம், இயலாமை, பயம், அதிக ஆசை, நன்றியுணர்ச்சி இல்லாமல் இருப்பது, கழிவிரக்கம், அவநம்பிக்கை, குற்ற உணர்ச்சின்னு லிஸ்ட் நீளும். ரொம்ப கவனமா இந்த எண்ணங்களை நாம வெளியேத்தனும். தீய எண்ணங்களை களைதல் அப்படிங்கற அந்த ஆடியோ சீடி போட்டு மெடிட்டேஷன் செஞ்சுகிட்டு இருந்தாலும் அதெல்லாம் பத்தலை. நாம வாங்கியிருக்கும் அடி அப்படி. ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்கும் முயற்சியில்

*முக்கியமா தெரிஞ்சுகிட்டது மனசை பல படுத்தியே ஆகணும். என்னென்ன வழின்னு தேடும்போதுதான் Lovt and & forgiveness workshop கிடைச்சது.  என்னை மீட்டெடுக்கணும்னு முழு மனசோட நினைச்சதற்கு ப்ரபஞ்ச சக்தி எனக்கு உடனுக்குடன் உதவியதை மறக்கவே முடியாது. அதுவும் அதிக செலவில்லாமல், அங்கே இங்கே இல்லாமல் வீட்டில் உட்கார்ந்தே நான் கத்துக்க வாய்ப்பு கிடைச்சது.*

*அந்த workshop whatsappலயே நடத்தப்பட்டது. Loveல என்ன சொல்லிக்கொடுக்கப்போறாங்கன்னு நினைச்சப்பதான் self love கத்துக்கிட்டது. அடுத்து Forgiveness மன்னிப்பது இது ரொம்ப கஷ்டமா இருந்தது. எல்லாத்தையும் விட்டுத்தள்ளனும்னு நினைச்சாலும் எல்லார் மனசுல ஒரு விஷயம் தான் ஓடும். மன்னிக்கறேன் அப்படின்னா அடுத்தவங்க செஞ்சதை நியாயப்படுத்தறாப்ல ஆயிடுமே. நான் தப்பு செய்யலையே? நான் ஏன் மன்னிக்கணும்.*

*மன்னிப்பது அவங்க செஞ்சதை செயலை நியாயப்படுத்த அப்படின்னு நினைக்காதன்னு*

சொன்னாங்க. மன்னிப்பது உன் நன்மைக்காகன்னு சொல்ல அதனால எனக்கு என்ன பலன்??!!! தேவையில்லாம அந்த நினைவுகளில் மூழ்கி கிடக்கறோம். அதைப்பத்தி நினைக்க நினைக்க ஒரு சோகம், வருத்தம், வேதனை எல்லாம் திரும்ப திரும்ப நமக்கு வருது. அது உடலை பாதிக்குது. எல்லாத்தையும் வெளிய தள்ளணும்னா முதல் முயற்சியா இருக்கணும் அப்படின்னு சொன்னாங்க.

Why i am the victim always? இதான் மனசுல அடிக்கடி ஓடும். அன்பா இருந்தது தப்பா. என் கடமையை முடிஞ்சாலும் முடியாட்டாலும் இழுத்து போட்டு செஞ்சது தப்பா. நானே ஏன் பாதிக்கப்படறேன். உண்மையாக, நிஜமாக எம்மேல எந்த தப்பும் இல்லாதப்ப நான் ஏன் பாதிக்கப்படறேன். ரோட்ல ஆக்சிடண்ட் ஆகுது. அடிச்சுப்போட்டுட்டு போகும் வண்டிக்காரங்க ஓடிடறாங்க. அடிபட்டு கிடக்கும் ஆளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு??!!! அந்த நிலைக்கு அவனா காரணம்? இப்படித்தான வாழ்க்கையிலும் நிகழ்வுகள் நடக்குது. அடுத்தவங்களுடைய தவறான பேச்சு, செயல், நடவடிக்கைகளால மனசு பாதிக்கப்பட்டு

அதனால ஆரோக்கியத்தை தொலைக்கிறோம். ஆனா எதிராளி நான் எந்த தப்பும் செய்யலைன்னு அவங்க வேலையைப்பாத்துக்கிட்டு ஆக்சிடண்ட் செஞ்சிட்டு போயிட்ட வாகன ஓட்டி மாதிரி இருந்திடறாங்க. இவங்களை எல்லாம் எப்படி மன்னிப்பது? ஏன் மன்னிக்கணும்?

அப்பதான் அந்த மேடம் சொன்னாங்க. அவங்க உனக்கு ஏதோ ஒரு பாடத்தை சொல்லிக்கொடுக்க உன் வாழ்க்கையில வந்திருக்காங்க. கத்துக்கிட்ட பாடத்தை மனசுல வெச்சுக்க. நடந்த நிகழ்வுகளையும், அதை சார்ந்த மனிதர்களையும் மன்னிச்சு வெளியேத்து. அவங்க தன் தவறை உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்காத சூழலிலும் மன்னிக்கும் பக்குவம் வேணும். அதுக்கு தான் மனோபலம் அதிகமா தேவைப்படும். உன் வாழ்க்கை நல்லா இருக்கணும்னு நினைச்சா நடந்ததை மறந்திடும். மனதார மன்னிச்சு அவங்களை உன் சிஸ்டத்துலேர்ந்து தள்ளி வை. அவங்களைப் பத்தி, நடந்த நிகழ்வுகளைப் பத்தி நினைக்க நினைக்க உன் உடம்புல இருக்கும் எனர்ஜி தேவையில்லாத விஷயத்துக்கு போகுது. அந்த துயரமே திரும்ப கிடைக்குது.

விட்டுத்தள்ளித்தான் பாரேன்னு சொன்னாங்க. என்னன்னேவோ செஞ்சு பாத்தோம், உடம்பும் மனசும் குணமாகலை. இதை செஞ்சுதான் பாப்போமேன்னு மனசுல நினைச்சதுதான் என் ஆரோக்கியத்தின் முதல் படி. :)

இதுக்கு அவங்க கொடுத்த ஆடியோ மெடிட்டேஷனோட அதே சமயத்துல எனக்கு இன்னொரு வாட்சப் வொர்க்ஷாப்பும் கிடைச்சது. இது பயங்கர மாயம் செஞ்சது. இது ரெண்டும் செஞ்சதன் பலன் தன் தவறை உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்காதவர்களையும் சேர்த்து மனசார மன்னிக்கும் சக்தி கிடைச்சது. இது எனக்குள் நல்ல மாற்றத்தை கொடுத்தது. முதல்ல அடிக்கடி வரும் ஞாபகமறதி குறைஞ்சது. (ஃப்ரிட்ஜை திறந்து வெச்சுட்டு என்ன எடுக்க நினைச்சேன்னு யோசிப்பேன், சமைக்கும்போது உப்பு போட மறந்திருப்பேன், இப்படி நிறைய்ய இதெல்லாம் மாறியது) இந்த மெடிட்டேஷன்களோடு சேர்த்து தீய எண்ணங்களை களைதலும் செய்ய செய்ய நல்ல முன்னேற்றம். இப்ப என்னால இயல்பா வேலைகளை செய்ய முடியுது.

மன்னிக்கணும். மனசார மன்னிக்கணும். எதுவும் மனசார செஞ்சாதான் பலனளிக்கும். மனிதர்களின் தேவையில்லாத செயல்களை அது தரும் பாதிப்பை விட்டொழிக்கிறேன் *(LETGO)* இதுதான் நாம எடுத்துக்க வேண்டிய சங்கல்பம். யார் நமக்கு என்ன பாதிப்பு செஞ்சிருந்தாலும் அந்த பாதிப்பிலிருந்து நமக்கு கிடைத்த பாடத்தை மறக்க கூடாது. நெருப்பு சுடும்னு தெரியும். பல முறை கைய சுட்டுகிட்டு இருப்போம். அடுத்த தடவை ஜாக்கிரதை உணர்வோடு செய்வோம். அதே மாதிரி பாடத்தை கத்துகிட்டாச்சு. அடுத்த தடவை பாதிப்பு நிகழாம கவனமா இருக்கணும். அதை மட்டும் மனசுல வெச்சுக்கிட்டு நம் மனசு ஒடிய காரணமா இருந்தவங்களை மன்னிச்சிருங்க. தன் தவறை உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்காதவங்களையும் மன்னிச்சிட்டு அந்த நினைப்புகளை தூக்கி போடுங்க. மொத்தமா நடந்ததையே மறந்திட்டு மன்னிச்சுட்டு நிம்மதியா இருக்கும் வேலையை மட்டும் நாம பாத்துக்கலாம். சொல்வது ரொம்ப ஈசி. ஆனா செயல் படுத்துவது கொஞ்சம் கஷ்டமான விஷயம். அந்த ஆடியோக்களை என்னால பகிர முடியாது. காரணம் அந்த வொர்க்ஷாப்ல

*அவங்க கொடுத்தது. முகநூலில் meditators & healers அப்படின்னு ஒரு குருப் இருக்கு அதுல சேர்ந்துகிட்டா ஏதும் வொர்க்ஷாப் இருக்கான்னு தெரியும். நான் கலந்துகிட்ட கோர்ஸ் நடத்துறது Leaf comunity Nikitha patel, Kanchan sharma of Aurora Group. Fees nominal தான். 1000ரூபாய்க்குள் இருந்தது.*

*ஒரு சின்ன பயிற்சி செய்வோமா!*

*தேவையானவை: வெள்ளை மெழுகுவர்த்தி 1, பேப்பர், பேனா, நெருப்பெட்டி.*

*ஒரு அமைதியான இடத்துல உட்கார்ந்துக்கோங்க. மெழுகுவர்த்தியை ஏத்திக்கோங்க. அந்த தீப ஒளியை பார்த்து உங்க மனதுக்கு பிடிச்ச பிரார்த்தனையை செய்யலாம். இல்லையா அந்த தீப ஒளியைப் பார்த்துக்கிட்டே என் மனசில இருக்கும் வேதனையை வெளியே தள்ளும் எண்ணத்தில் இதை செய்யறேன். ப்ரபஞ்ச சக்தியே எனக்கு இதை செய்யும் வலிமையை தான்னு சொல்லலாம். நேர்மறை உறுதிக்கூற்றுதான்.*

*பேப்பரில் உங்க மனசுல இருக்கும் வேதனையை எழுதுங்க. நீங்க சொல்ல நினைச்சீங்களோ அது, அந்த நிகழ்வு சம்பந்தமா என்னென்ன எண்ணங்கள் தோணுதோ அதை எழுதுங்க. முடிச்சதும். நாலா மடிச்சு அந்த மெழுகுவர்த்தியின் ஒளியில் அந்த காகிதத்தை காட்டி எரிச்சிடுங்க. அதோடு அந்த நபரைப்பற்றிய தீய எண்ணங்களையும் எரிச்சிட்டேன், அந்த நிகழ்வின் பாதிப்பு எல்லாம் என்னை விட்டு போகுது. மனதார மன்னிக்கிறேன். எனக்காக என் நலனுக்காக இந்த மன்னிப்பை நான் வழங்குகிறேன்னு 3 தடவை சொல்லுங்க. அந்த சாம்பலை தண்ணீர் ஊற்றி கரைச்சிடுங்க. இல்லை பூமியில் புதைக்கலாம்.*

*இது ஒரு ஈசியான ஸ்டெப். எத்தனை நாள் செய்யணும்னு உங்க மனசுல தோணுதோ அத்தனை நாள். (இதைப்பத்தி இன்னும் கொஞ்சம் விரிவா ஒரு பதிவு போடறேன்) 21 நாள் சொல்வாங்க. மனசு ரிலாக்ஸாகியிருக்கும் பாருங்க. உங்க எண்ணத்துல மாற்றம் வந்தாச்சு. விட்டுத்தள்ளுவதில இவ்வளவு ஆனந்தம் இருக்கும்னு தெரிஞ்சிருந்தா இதை*

முன்னாலயே செஞ்சிருக்கலாமே, இதுதான் என் மனசுல தோணிய எண்ணம்.

போகி நெருப்புல நாம போட்டு பொசுக்க வேண்டியது இந்த மாதிரி எண்ணங்கள் தான். விட்டுத்தள்ளுங்க சந்தோஷமா இருங்க. ‘‘மன்னிப்பு’’ எனக்கு தமிழ்ல பிடிக்காத வார்த்தை என்பது சினிமா டயலாக்கா நல்லா இருக்கும். நிஜத்துல நாம மன்னிக்க கத்துக்கிட்டு, தேவையில்லாததை மறந்து மன்னிச்சாதான் நிம்மதி கிடைக்கும். இது என் அனுபவ உண்மை.

மறப்போம்! மன்னிப்போம்! ஆனந்தமாய் வாழ்வோம்

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா??? பாகம் - 13

நம்பிக்கைதான் வாழ்க்கை. நம்பிக்கை இருந்தா போதும் நாம வாழ்க்கையில் முன்னேறிவிடலாம். நேர்மறை நம்பிக்கை எப்பவும் நமக்கு நல்லதை தரும். ஆனா சிலசமயம் நம்பிக்கை எதிர்விளைவையும் தரும். இது எப்படி? முரணா இருக்கேன்னு தோணலாம்.

பல சமயம் நம் மீது திணிக்கப்படும் நம்பிக்கைகள் இந்த மாதிரி எதிர்மறை விளைவைத்தரலாம். இன்னும் கொஞ்சம் விரிவா சொல்லணும்னா நம்முடைய பல நம்பிக்கைகள் நம் பெற்றோரால வந்தது. அவங்க நமக்கு சொல்லிக்கொடுத்திருக்கும் நல்லது கெட்டதுதான் நம்முடைய வாழ்க்கையில் பெரும் பங்கு வகிக்குது. ஆனா அதுலயும் சில சமயம் தவறான நம்பிக்கைகள் நம்மீது திணிக்கப்பட்டிருக்கும். இயல்பாவே அது நடந்திருந்தாலும் அவைகளும் நமக்கு எதிர்விளைவைத்தரலாம்.

*பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோர்தான் முன்னுதாரணம். அவங்க சொற்படி கேட்டு நடப்பதுதான் இயல்பு. அறியாமையில் அவர்களும் தவறும் வாய்ப்பு இருக்கு. ஒரு உதாரணத்துக்கு சமுத்திரக்கனி அவர்களின் "அப்பா" படத்தில் வரும் அப்பா கேரக்டர்களை சொல்லலாம். 3 பேரும் 3 விதமான நம்பிக்கையை தங்கள் மகனுக்கு கொடுத்திருப்பாங்க. அதே பார்வையில் அவங்க உலகத்தை பார்க்கும்போது அது உண்மைதான்னு தோணும். இது பெத்தவங்க வேணும்னு செய்யும் தவறு இல்லை. அவர்களுக்கு அவர்கள் பெற்றவர்களிடமிருந்து வந்த புரிதலும் நம்பிக்கையும் நமக்கு கடத்தப்பட்டிருக்கும்.*

*ஒரு தாய் தான் தன் கணவரிடமும், மாமியாரிடமும் கஷ்டபட்டதை மகளுக்கு எடுத்துச் சொல்லி "நீயாவது ஜாக்கிரதையா இருந்துக்கோ. நான் பட்ட கஷ்டம் நீ படக்கூடாது" எனும் போது அவர்களின் பயத்தை நமக்குள்ள விதச்சிடறாங்க. கணவரும், மாமியாரும் இப்படித்தான் இருப்பாங்க எனும் அவங்களுடைய*

நம்பிக்கையை நமக்குள்ளும் விதிக்கப்படுது. ‘‘உன் மனைவி சொன்னதை கேட்காதேடா!! பெத்தவங்க மட்டும்தான் உன் நல்லது கெட்டது யோசிப்போம். பொண்டாட்டி அப்படி இல்ல’’ என சொல்லக்கேட்ட ஆண் தன் மனைவிகிட்ட அன்பா இருப்பது எப்படி? மருமகளுக்கும் மாமியாருக்கும் ஒத்துக்கொள்ளாமல் போவதற்கும் இதெல்லாமும் தான் காரணம். ஒரு இயல்பா இருக்க முடியாம நல்லதா இருந்தாலும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனோபாவம் இருக்காது. நம்மை பெத்தவங்க தப்பா சொல்லியிருக்க வாய்ப்பே இல்லை எனும் நம்முடைய ஆணித்தரமான நம்பிக்கைதான் காரணம்.

ரொம்ப சிலருக்குதான் உன்/என் வாழ்க்கை வேறு அப்படிங்கற தெளிவு இருக்கும். அப்பா, அம்மா சண்டை போட்டுக்கொள்வதை பார்த்து வளர்ந்த குழந்தை திருமண பந்தத்தையே வெறுக்க காரணம் நாளைக்கு திருமணம் நடந்தா தன் நிலையையும் இப்படித்தான் இருக்குமோ எனும் நினைப்புதான். சிலர் தான் பெற்றோர்களிடமிருந்து முற்றிலும் வேறான ஒரு வாழ்க்கையை தனக்கு அமைக்க விரும்புவாங்க. அமைச்சும் காட்டுவாங்க. இந்த

மாதிரி நிறைய்ய நம்பிக்கைகள். ஆங்கிலத்தில் *beliefs of the parents* அப்படின்னு சொல்வாங்க.

எங்கப்பா ஒரு கதை சொல்வாங்க. குருகுலத்துல படிக்கும் மாணவர்களுக்கு தினமும் வேப்பெண்ணையோ/விளக்கெண்ணயோ ஊற்றிதான் சாப்பாடு தருவாரம் குருபத்னி. என்றைக்கு மாணவனுக்கு ருசி வித்தியாசம் தெரியுதோ அன்றைக்கு இதுக்குமேல உன்னால கற்க முடியாது நீ கிளம்பலாம்னு சொல்வாங்களாம். அதாவது நாக்கு ருசி கண்டுட்டா படிப்புல ருசி இருக்காதுன்னு சொல்ல இந்த கதையை சொல்வாரு. என் பிள்ளைகளை வளர்க்கும்போது அவங்களுக்கு சமச்சீரான உணவு கொடுக்கணும், அது ருசியா இருந்தாதான் அவங்க சாப்பிட முடியும்னு புரிஞ்சு அந்த மாதிரி செஞ்சு கொடுப்பேன். ஆளும் வளரணும் அறிவும் வளரணும் அதுதான வளர்ச்சி!!! உணவு சுவை கண்டா படிப்பு வராது எனும் நம்பிக்கை எனக்கு முரணா தெரிஞ்சது. அதை நான் ஏற்கலை. இது மாதிரி நாம பல சமயம் முரண்படுவோம். ஆனா பெத்தவங்களுக்கு பிடிக்காததை

செய்யக்கூடாது, அது பண்பாகாதுன்னு அவங்க சொல்லுக்கு கீழ்படிஞ்சு நடந்திருப்போம்.

இதுல அவங்க தப்பு ஏதுமில்லை. காலம் காலமாக பெரியவங்க வழிவழியா சொல்லிக்கொடுப்பதை தான் அவங்க அடுத்த தலைமுறைக்கு சொல்லிக்கொடுக்கறாங்க. அதுல எது நல்லது கெட்டதுன்னு யோசிச்சு, தெளிஞ்சு, புரிஞ்சு பெரியவங்களுக்கு சொல்ல முடிஞ்சா நல்லது. தப்பு செஞ்சா சோறுபோடக்கூடாதுன்னு கண்டிப்பு சில வீட்டுல இருக்கும். பசியோட இருந்தா மூளை எப்படி வேலை செய்யும். சாப்பிட கொடுத்து பசியாறினதும் அமைதி அடைஞ்சிருக்கும் பிள்ளையிடம் பேசி புரியவைக்கலாமே!

ஆடுற மாட்டை ஆடி கறக்கணும் பாடுற மாட்டை பாடி கறக்கணும்னு சொன்னாங்கன்னு கண்ணுமண்ணு தெரியாம பிள்ளைகளை அடிக்கும் பெத்தவங்க உண்டு. அப்பா அடிச்ச இடத்துக்கு அம்மா மஞ்ச பத்து போட்டு காயம் ஆத்துவது பலருக்கும் கண்ணுமுன்னாடி வந்து போகும். உண்மையில் அடிக்காமலேயே பிள்ளைகளை வளர்க்கலாம். அவங்ககிட்ட பக்குவுமா பேசணும். இப்ப ஒரு

சில புது பெற்றோர்கள் கண்டிப்பும் இல்லாம அன்பு காட்டுவதும் இல்லாத ஓவர் செல்லமாத்தான் பிள்ளை வளர்ப்பு செய்யறாங்க. கடைசியில் “பெத்தவங்க பேச்சை கேட்டு வளர்ந்த கடைசி ஜெனரேஷனும் நாமதான், இப்ப பிள்ளைங்க பேச்சை கேட்கும் முதல் ஜெனரேஷனும் நாமதான்னு” ஸ்டேடஸ் போடுவாங்க.

அந்த தலைமுறை மாதிரி அடிச்சு ஓவர் கண்டிப்பும் வேணாம், இப்ப சிலர் இருப்பது போல ஓவர் செல்லமும் வேணாம். தப்பு செய்யும்போது கண்டிச்சு, அரவணைக்கும் போது அரவணைச்சு ஒரு நல்ல பெற்றோரா இருக்கலாம். இவ்வளவு விவரமா சொல்லக்காரணம் எந்த மாதிரி பெத்தவர்களின் நம்பிக்கை நமக்கு வந்திருக்கலாம்னு சொல்லத்தான்.

இந்த நம்பிக்கைகளின் வெளிப்பாடா நமது செயல்களோ நம்முடைய வாழ்க்கை முறையோ இருக்கலாம். ஒரு விஷயத்தை திரும்ப திரும்ப சொல்வதனால் நம் ஆழ்மனதுக்குள் அது பதிஞ்சு அதன் வெளிப்பாடா நம் வாழ்க்கை ஆகிடுது.

உனக்கும் வாய்க்கும் புகுந்த வீடு நல்லதான் இருக்கும். அங்கு இருக்கும் உன் உறவினர்கள் உன்னை நல்லாதான் வெச்சுப்பாங்க அப்படின்னு அம்மா மகளுக்கு சொன்னா அதுவே நடந்திருமே!!

உன் மனைவி நல்லவள், உன் மனைவியின் பிறந்தவீட்டினரும் உன் பெற்றோர் போலத்தான்னு சொல்வதை கேட்ட ஆண்மகனும் அதையே விரும்பி வாழ்க்கை அப்படியே ஆகிடுமே.

எண்ணங்கள் தான் வாழ்க்கை எனும் போது நமது தவறான புரிதலை, நம்பிக்கையை நம் பிள்ளைகளுக்கோ நம்மை சார்ந்து இருப்பவர்களுக்கோ தந்துவிடக்கூடாது. அதுவும் அவர்களின் எதிர்மறையான எண்ணத்துக்கு வாழ்வுக்கு ஒரு காரணம் ஆகிடும். நாம் கற்று கொண்ட பாடம் இது.

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? பாகம் – 14

*குழந்தையின் 0 - 14 வயதுகாலக்கட்டம் ரொம்பவே முக்கியம். பெற்றவர்களைப் பார்த்தும், தன்னை சுற்றி இருக்கும் சூழலில் இருந்தும் பல விஷயங்களை மனசுக்குள்ள டவுன்லோட் செஞ்சு வெச்சுக்கறாங்க. இதை அஸ்திவாரமா வெச்சுதான் அவங்க தன்னுடைய எதிர்காலவாழ்வை அமைச்சுக்கறாங்க. இப்படி இருக்கும்போது அவங்களுக்கு ஒரு ஆரோக்கியமான சூழலை அமைச்சுக்கொடுக்கணும். பெற்றவர்கள் தான் அவங்களுக்கு ரோல் மாடல். அதனால தாயும் தந்தையுமான பிறகு செய்யக்கூடிய ஒவ்வொரு செயலும் அதி ஜாக்கிரதையோட செய்யணும். அதனால ரொம்ப பொறுப்போட செய்லபடணும்.*

*பெரியவங்க ஒரு வசனம் சொல்வாங்க. அது "தானா பாதி தம்பிரானா பாதி". நாமளா வரவழைச்சுக்கிற டென்ஷன் பாதி. ஆனா என்ன நம்மளை அறியாமலேயே அந்த*

டென்ஷனை நாம வரவழைக்கிறோம். அதுக்கு நம்முடைய வாழ்க்கை முறையும் ஒரு காரணம்.

முன்னெல்லாம் ஒரு தூர்தர்ஷன், ரேடியோ. செய்திகள் அதுல குறிப்பிட்ட நேரத்துல தான் வரும். இப்ப 24*7 டீவி சேனல்கள், ரேடியோ சேனல்கள். செய்திகளை முந்தித்தருவது நாங்கன்னு பெருமையா சொல்லிகொள்வாங்க. ஏதாவது ஒரு நிகழ்வு நடந்துட்டா அதைப் பத்தி காட்டின மனியம் தான். ஒரு பெரிய தலைவர் இறந்திட்டாங்கன்னா வேற எந்த நிகழ்ச்சியும் காட்ட மாட்டாங்க. ஏதாவது வாத்திய கச்சேரி அதுவும் ரொம்ப அதிர்வா இல்லாத நிகழ்ச்சியா இருக்கும். ரேடியோவுல இன்னென்ன வார்த்தைகள் தான் வரலாம்னு சென்சாரே இருக்கும். (திருச்சி வானொலில சனிக்கிழமை சாயந்திரம் மழலைச் செல்வம்" நு நினைக்கறேன். அந்த நிகழ்ச்சியை சில குழந்தைகளை வெச்சு நடத்துவாங்க. அந்த நிகழ்ச்சியில என்னென்ன செய்யப்போறோம்னு மொத்தமா எழுதி அனுப்பனும். அவங்க அதை வாசிச்சு இந்த வார்த்தைகள் மாத்தணும்னு அனுப்புவாங்க. அதனால தெரியும்)

இப்ப பேச்சு சுதந்திரம் பத்திரிக்கை சுதந்திரம்னு சொல்லிக்கிட்டு எல்லாருமே கடுமையான வார்த்தை ப்ர்யோகங்களை உபயோகிக்கறது வழக்கமாச்சு. டீஆர்பி ரேட்டிங் தான் முக்கியம். எல்லா சேனல்களுமே ஏதாவது ஒரு கட்சி சார்ந்திருக்கும். அதனால அடுத்த கட்சியை தாக்கி ஏசுவது பேசுவதுன்னு இருக்கும். நடுநிலையான சேனல்கள் ஏதுவுமே இல்லை. நாட்டு நடப்பு தெரிஞ்சுக்க வேண்டியது ரொம்ப அவசியம். ஆனா அதுக்காக வாத விவாதங்கள் எல்லாம் பார்த்து நம்ம பீபிய ஏத்திக்கணும்னு அவசியமில்லை.

சமீபத்தில் ஒரு வீடியோ பார்த்தேன். அவங்க ஒரு சத்சங்கத்தை சேர்ந்தவங்க. எனக்கு அவங்களைப்பத்தி ரொம்ப தெரியாது. வாட்சப்ல வந்த வீடியோ அது. அதோட சாராம்சம்,'' நாம இப்ப பல தேவை இல்லாத விஷயங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம். அதாவது தவறான விஷயங்கள் வீடியோவா அல்லது மெசஜ்களா நமக்கு வருது. (தவறு அவங்க சொல்வது தேவையில்லாத பேச்சுக்கள், அரசியலில் நிகழும் நிகழ்வுகள் அந்த மாதிரி) நாம அதை படிச்சிட்டு உடனே பலருக்கு ஷேர்

செய்யறோம். உண்மையில் அதை எல்லோருக்கும் அனுப்பத்தேவையும் இருக்காது. ஆனா அனுப்பிவைப்போம். அதை அவங்க இன்னொருத்தருக்கு அனுப்புவாங்க. இப்படி இதை நம்மை அறியாமலேயே நெகட்டிவிட்டியை பரப்பிக்கிட்டு இருக்கோம். மொத்தத்தையும் படிச்சிட்டோ அல்லது பாத்துட்டோ டெலிட் செஞ்சிடறோம். உண்மையில் நம்ம மனசுலேர்ந்து அது டெலிட் ஆகாது.

இந்த மாதிரிதான் நாம தேவையில்லாத மன அழுத்தத்தை நாமளே வரவழைச்சுக்கிறோம். முதல் வரி படிக்கும்போதே நமக்கு தெரிஞ்சிடும் இது தேவையில்லாத விஷயம்னு மேற்கொண்டு முழுதும் படிக்காம அப்படியே டெலிட் செஞ்சிடறது தான் நல்லது. சமூக வலைத்தளங்களிலும் நம் கருத்தை கண்டிப்பா பதிவு செஞ்சே ஆகணும்னு ஏதுமில்லை.




நம் கருத்தை பதியும் உரிமை இருக்கு. நாட்டு நடப்பை தெரிஞ்சிக்கலாம். ஆனா அதுக்காக அதை வெச்சு பேசி, பதிவுகள் செஞ்சு, சமூக வலைத்தளங்களில் வாதங்கள் செஞ்சு ஏதும் பலனில்லை. இதை நான் செய்யணுமான்னு 4 தடவை கேட்டு பாப்போம். 4ஆவது தடவை இது தேவையில்லாத விஷயம்னு தோணும். முகநூலில் நம்ம சுவற்றுக்கு வந்ததும் what is on your mind அப்படின்னு பாக்கும்போது என் மனசுல என்ன இருந்தாலும் அதை நான் ஏன்

இங்கே பதியணும் அப்படின்னுதான் தோணும்.  ஆனா சமூக வலைத்தளங்களிலும் நாம ஓரளவுக்கு அளவுகோளோட உலாவரலாம். நிறைய்ய கற்கலாம்னு புரிஞ்சது.




இந்த உறுதிக்கூற்றை நமக்கு அடிக்கடி சொல்லிக்கணும். நம்மால் ஹேண்டில் செய்யக்கூடிய விஷயங்களுக்கு மட்டும் தான் நமது எனர்ஜியை செலவு செய்யணும். நம்மால

ஏதும் செய்ய முடியாத நிலைக்கு நாம ஏன் வருத்தப்படணும். நாம காலப்போக்குல ஒரு விஷயத்தை மறந்திட்டோம். அது இதுதான்.




தீயவற்றை பேசாதே, தீயவற்றை பார்க்காதே, தீயவற்றை கேட்காதே. இதை மறந்ததாலதான் நாம மன அழுத்தத்தை வரவழைச்சுக்கிறோம். நம்ம பொன்னான நேரத்தை தேவையில்லாத விஷயத்துல செலவு செய்யறோம்.

நாம எதை பார்க்கணும், எதை பேசணும், எதை கேட்கணும் இதை நாமதான் தெளிந்த

மனதோட முடிவு செய்யணும். அப்ப நமக்கு தேவையில்லாத மன அழுத்தத்தை நாம வரவழைச்சுக்க மாட்டோம். செய்யக்கூடிய விஷயம் தான்.



# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா??? பாகம் - 15

*உறவினர்கள் வருகை பல சமயம் சந்தோஷத்தை தரும். சில சமயம் இவங்க கிளம்பிப்போனதும் இருக்கே கச்சேரின்னு பயங்கொள்ள வைக்கும். வாட்சப்ல உலவின ஒரு படத்துல சொல்லப்பட்டிருந்த வாக்கியம் நிஜம்தான்னு தோணும். "நாரதர் எல்லா இடத்துலயும் இருக்க முடியாதுன்னு உறவினர்களை படைச்சிருக்காப்லனு". எத்தனை பேருக்கு உறவினர் இருக்கும்போதோ கிளம்பிப்போனதுமோ சரி மண்டகப்படி நடந்திருக்கு நினைச்சு பாருங்க.*

*தினமும் சஷ்டி கவசம் சொல்லாம சோறு திங்க மாட்டேன். இது யாரும் சொல்லாம எனக்குள் வந்த பக்தி. கோவிலுக்கு போக ரொம்ப பிடிக்கும். காரணம் நல்லா பாசிடிவ் வைப்ரேஷன் சேத்துக்கிட்டு வரலாம். (சாமி ஊர்வலம் வருவதைக்கூட கோவிலுக்கு வரமுடியாத பக்தர்களுக்காக சாமி வைப்ரேஷனை தர ஒரு ஐடியான்னுதான் எங்க*

அம்மம்மா சொல்வாங்க) வீட்டுக்கு வந்த ஒரு உறவினர் அவங்க பொண்ணு ஏதோ ஸ்லோகம் சொல்வதாகவும் தினமும் அதை சொல்லாம இருக்க மாட்டாங்கன்னும் பெருமையா சொல்லிட்டு, போகும்போது உம்பொண்ணுக்கும் இதெல்லாம் சொல்லிக்கொடு, இன்னமும் இதெல்லாம் தெரியலையேன்னு பத்த வெச்சிட்டு போயிட்டாங்க.

அம்மாவும் ரொம்ப திட்டினாங்க. அப்பல்லாம் எதிர்த்து பேச முடியாதே!! வளர்ந்து திருமணமெல்லாம் ஆனதும்தான் அம்மாகிட்ட அந்த டாபிக்ல பேசினேன். அந்தப்பொண்ணு பெருசா ஸ்லோகமெல்லாம் சொன்னிச்சுன்னு எனக்குத் தெரியலைன்னு திட்டீனீங்க இப்ப அந்த பொண்ணோட நிலையை என்னைய பாருங்க. யார் திறமைசாலின்னு புரியுதான்னு கேட்டப்ப, அம்மா சொன்னது,'' ஆமாம் எனக்கு அப்ப தெரியலை. ஏதோ பெரியவங்க சொன்னாங்களேன்னு நானும் உன்னை திட்டிட்டேன்னு'' சொன்னாங்க.

எங்கம்மான்னு இல்லை. பல அம்மா, அப்பாக்கள் செய்யற தப்பே இதுதான்.

வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினர்கிட்ட நம்ம குழந்தையை ஒரு ஃபெர்மாஃபன்ஸ் போட்டு காட்டி அவங்க கிட்ட பாராட்டு பத்திரம் வாங்கிடணும். ''மாமாக்கு ரைம் சொல்லு, அத்தைக்கு இந்த பாட்டு பாடிகாட்டுன்னு'' அவங்களை நாம துன்புறுத்தறதெல்லாம் வேற லெவல். சூப்பர் சிங்கர் ஜூனியருக்கெல்லாம் முன்னோடி இந்த ஃபெர்ஃபாமன்ஸ். அந்த குழந்தைக்கு விருப்பு இருக்கா இல்லையா இதெல்லாம் கவலையே பட மாட்டோம். சொன்னா உடனே பாடணும் இல்லை பேசணும். இல்லாட்டி விருந்தினர் போனதும் நல்லா திட்டுறது இல்ல அடிக்கறதுன்னு அவங்களுக்கு டார்ச்சர். நம் பிள்ளை வளர்ப்பை பத்தி அவங்க சர்டிபிகேட் கொடுத்து என்ன ஆகப்போகுது.

நம்ம பிள்ளையின் மனசு நமக்கு முக்கியம். அதை நோகடிக்காம இருந்தோம்னாலே பெரிய விஷயம். படிப்பைத் தவிர பிள்ளை வேற ஏதோ ஒரு கலையை கத்துக்கறது நல்லது. ஆனா வீட்டுக்கு வர்றவங்க முன்னாடி எல்லாம் செஞ்சு காட்ட சொன்னா நல்லா இருக்குமா? பாடுறவங்களை பாடச்சொல்லி டார்ச்சர் கொடுக்கற மாதிரி கராத்தே கத்துக்கறவங்களை

மாமாவுக்கு ஒரு அட்டாக் போடுன்னு சொல்வோமா!!!

இப்ப பிள்ளைகளா இருப்பது ரொம்ப கஷ்டமான விஷயம். மொபைல், கேம்ஸுன்னு அவங்க வாழ்க்கை ஆகிடுச்சு. ஓடியாடி விளையாட முடியாத அளவுக்கு படிப்பு கழுத்தை நெறுக்குது. ஸ்கூல்லயும் படிப்பு மட்டும்தான். எக்ஸ்ட்ரா ஆக்டிவிட்டீஸெல்லாம் இருக்கும். ஆனா அதுக்கு ரொம்ப முக்கியத்துவம் கொடுக்க மாட்டாங்க.

முன்னெல்லாம் இங்கிலீஷ் மீடியம் ஸ்கூல்ல ஒரு புக் இருக்கும் எனக்கு அது ரொம்ப பிடிக்கும். (நான் படிச்சது தமிழ் மீடியம், அரசினர் பள்ளிதான்) அந்த புத்தகத்துக்கு பேரு GK. (General Knowledge). Moral values பத்தில்லாம் ரொம்ப அழகா ஒவ்வொரு பாடம் இருக்கும். தமிழ்வழிக்கல்வில கூட புத்தகம் இல்லாட்டியும் வகுப்பு ஆசிரியை இந்த வகுப்பை நடத்துவாங்க. அதுல நீதிக்கதைகள் சொல்வது, நல்ல விஷயங்கள் போதிப்பதுன்னு இருக்கும். வீட்டுலயும் பெரியவங்க நேரம்

ஒதுக்கி பேசுவாங்க. அதனால நற்சிந்தனையோட எல்லோரும் இருந்தாங்க.

இப்ப ஸ்கூல்ல டீச்சருக்கு இருக்கற பெரிய டென்ஷன் போர்ஷன் முடிப்பது மட்டுமில்லாம, எல்லா பிள்ளைகளும் 100க்கு நூறு வாங்க வைப்பது. இதுக்கு தான் எடுக்கும் பீரியட் போறாம அடுத்த டீச்சர் பீரியடையும் கடன்வாங்கி ஓட்டுறாங்க. இந்த நிலையில டீச்சருக்கு நீதிபோதனை வகுப்பெடுக்க எங்க நேரமிருக்கு. மேனேஜ்மெண்ட்ல இந்த பீரியட், விளையாட்டு பீரியட், லைபரரி பீரியடெல்லாம் காணாம போக்கிட்டு மொத்தமும் படிப்பையே வெச்சிட்டாங்க.பசங்களுக்கு ரிலாக்ஸ் செய்யவோ ஒரு ப்ரேக் கொடுத்துக்கவோ வாய்ப்பே இல்லை.

அவ்வளவு பணத்தைக்கட்டி ஸ்கூல்ல சேத்திருக்கோம். ஸ்கூல்லதான் எல்லாம் சொல்லித்தரணும்னு பெத்தவங்க ரெண்டு பேரும் பிள்ளைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குவதே இல்லை. அவங்களுக்கே நேரமில்லை என்பதுதான் உண்மை. நாமளும் வீட்டுல நீதிபோதனைக்கதைகள் எல்லாம் சொல்லி

பிள்ளைகளுக்கு நல்லது கெட்டது சொல்லிக்கொடுப்பதில்லை, ஸ்கூல்லயும் நேரமில்லைன்னு ஆனதுக்கப்புறம் அந்த பிள்ளைகளுக்கு நல்லது கெட்டது எப்படித் தெரியும்.

இதெல்லாம் தந்திருக்கும் மன உளைச்சல் பிள்ளைகளுக்கு தன்னை அழகா உருவாக்கிக்கத் தெரியாம போயிருச்சு. படிப்பு மட்டும் இருந்தா போதுமா? நல்ல குணம் வேண்டாமா?  பதின்ம வயதுப்பிள்ளைகளுக்கு *personality development* சொல்லிக்கொடுக்க போவது யாரு? ஆசிரியர்களா? இல்லை பெற்றோரா??!!! இதைப்பத்தி யோசிச்சிருப்போமா?? சும்மா இந்த தலைமுறை குழந்தைகள் சரியில்லை, மரியாதையில்லைன்னு குத்தம் மட்டும் சொல்றோம். எத்தனை பேர் குழந்தைகள் மனசுவிட்டு பேசும் சூழலை அமைச்சுத்தர்றோம்.

அவங்க நட்பு வட்டம் சரியில்லை என்பதுதான் பெரிய குற்றச் சாற்று. ஆமா எல்லார்வீட்டிலயும் இதே நிலை அப்படிங்கும்போது அந்த பிள்ளைகள் மட்டும்

எங்கேயிருந்து கத்துக்கும்? இப்ப பிள்ளைகளுக்கு நல்ல நட்பு சாத்தியம் ரொம்ப குறைவு. நமக்கு இருந்த மாதிரி ஒரு நல்ல நட்பு, உறவினராக மாறிப்போகும் நட்பு கிடையாது. முகநூலில், வாட்சப்பில் சாட்டிங் போய்கிட்டே இருக்கும். ஆனாலும் அவங்க மனதில ஒரு வெறுமைதான் இருக்கும். நட்புக்கு இலக்கணம் எந்த பிள்ளைக்கும் சொல்லிக்கொடுக்கப்படுதா? தமிழை பாடமா எடுத்து படிச்சிருந்தா அட்லீஸ்ட் மனனப்பகுதிக்காகவாவது திருக்குறள்கள் படிச்சிருப்பாங்க. வேற பாஷை எடுத்தது தப்பில்லை. ஆனா திருக்குறள், கதைகள் இதை நாம சொல்லிக் கொடுக்கணும். ஆமா இதை செய்ய வேண்டியது பெத்தவங்கதான். தாத்தா பாட்டிகள் கூட இருந்தா அவங்க இதை செஞ்சிருப்பாங்க. நமக்கு தாத்தா பாட்டிதான சொன்னது. இப்ப வரைக்கும் என் அம்மம்மா, அவ்வா சொல்லிக்கொடுத்ததுதான ஞாபகம் இருக்கு.

கதை சொல்லி சோறு ஊட்டுவதை என்னைக்கு நிப்பாட்டி கார்ட்டூனும், யூட்யூப்ல பாட்டும் கேட்க விட்டு சோறு ஊட்ட ஆரம்பிச்சோமோ

அப்பவே அருமையான நீதிபோதனை நேரத்தை பெற்றோர்கள் தொலைச்சாச்சு. பெத்தவங்களுக்கும், குழந்தைக்கும் இடையே ஒரு அருமையான பொழுது அந்த பொழுது. இது தன்னுடைய கடமைன்னு பலருக்கு நினைவும் இல்லை. இவங்க தப்பு கிடையாது. அவங்க பெற்றோர் செஞ்சிருந்தா கண்டிப்பா இவங்களும் செய்வாங்க.

நிலாவை காட்டி சோறு ஊட்டின தாய் போய் யூட்யூப் காட்டி சோறு ஊட்டுவது பழக்கமாடிச்சு. அதை விட்டு சோறு பினைஞ்சு குட்டி குட்டி கைகளில் உருண்டை உருட்டி வெச்சு தன் கையால சாப்பிட வெச்சா தன் கையின் ருசி பட்டு பிள்ளை சோறை விரும்ப அரம்பிக்கும். பிள்ளைகளுக்கு மன உளைச்சல் உண்டு. இரவில் தூக்கமில்லாத எத்தனையோ பதின்ம வயதுக்குழந்தைகள் உண்டு. எல்கேஜி குழந்தைக்கும் மன உளைச்சல் உண்டு என்பதுதான் இப்போதைய வருத்தமான விஷயம்.

குழந்தைகளின் உலகத்தை கொஞ்சம் எட்டி பாப்போம். அவங்களுக்கு நம்மால என்ன

*செய்ய முடியும்? அதையும் யோசிப்போமா??!!!!*

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா??!!! . பாகம் 16

எந்த ஒரு செயலுக்கும் ஏதாவது ஒரு எதிர்செயல்பாடு இருக்கும்னு சொல்வாங்க. சில சமயம் நம்ம செயல்பாடுகள் இடியாப்ப சிக்கலில் நம்மை மாட்டி வைத்துவிடும். *"Speak when you are angry and you'll make the best speech you'll ever regret." ~Laurence J. Peter.* எவ்வளவு அழகா சொல்லியிருக்கார்ல.

ஏதாவது ஒரு பிரச்சனையின் போதோ வாக்குவாதத்தின் போதோ நாம எப்படி அந்த சமயத்துல நடந்துப்பதுன்னு தெரியாமலேயே தவறா செயல்பட்டுடறோம். சூழ்நிலைக்கு தக்க நடந்துக்கணும்னு என்பதையும் விட அந்த சூழ்நிலையில் நாம எப்படி செயல்படறோம் என்பது முக்கியம். ஆங்கிலத்தில் *Respond Instead of Reacing* அப்படின்னு சொல்வாங்க.

ரெண்டுக்கும் என்ன பெருசா மாறுதல் இருக்கு. ஒரே அர்த்தம் தானேன்னு தான் நாம நினைப்போம். இரண்டுக்கும் ஒரே அர்த்தம்

இல்லை என்பதுதான் நிஜம். *Respond:* அப்படின்னா பதில்கொடுப்பது. நாம என்ன மாதிரி பதில் சொல்றோம், அல்லது பதில் கொடுக்கறோம்னு வெச்சுக்கலாம். *React:* இதற்கு சரியான அர்த்தம் "எதிர்செயல் ஆற்று" அதாவது எதுவும் யோசிக்காம, பின் விளைவுகளைப்பத்தி யோசிக்காம நடந்துப்பதை தான் ரியாக்ஷன். பொதுவாவே நாம ஏதாவது ஒரு தருணத்துல முறையா பதில் சொல்வதற்கு பதில் ரியாக்ட் ஆகிடுவோம். ஒரு சூழ்நிலை அல்லது பிரச்சனையின் போது நாம எப்படி *Respond* செய்றோம் என்பது அவரவரின் மனமுதிர்ச்சியைப் பொறுத்த விஷயம்னு உளவியாளாலர்கள் சொல்றாங்க.

ஆனா நாம கோபத்துல உணர்ச்சி வேசத்துல எதிரா செயல்பட்டு சூழ்நிலையை மோசமாக்கிடறோம். இதை புரிஞ்சுகிட்டு எப்படி தவிர்ப்பதுன்னு தெரிஞ்சிகிட்டா பல பிரச்சனைகளுக்கு ஒரு நல்ல தீர்வு கிடைக்கும். ஒரு உதாரணம் பாப்போம். கூட்டமான ஒரு இடத்துக்கு போறோம் அங்கே தெரியாம எதிர்ல வருபவர் மேல மோதிடறோம். உடனடியா எதிர்ல வந்தவர் கோபப்பட்டு சண்டைக்கு வர்றார் - இது தான் சிச்சுவேஷன்.

*இப்ப இதுல ரெஸ்பாண்ட் எது ரியாக்ஷன் எதுன்னு பார்க்கலாம். ஏதோ ஒரு பிரச்சனை செய்யணும்னு நினைப்பிலயோ, அதீதமான கோவத்தினாலோ, யோசிக்காம எதிர்ல வந்தவர் உடனடியா சண்டைக்கு வந்தது ரியாக்ஷ்ன். ஆனா அதுவே அவர் உடனடியா செயல்படாம சில விநாடிகளாவது பொறுத்திருந்தார்னா, தெரியாம மோதினதிற்காக மன்னிப்பு கேட்கபட்டிருக்கலாம். அந்த சிலவினாடிகள் தாமதிக்கும்போது நமக்கு கோபம் குறைந்து நாம செய்வது என்ன? இதன் பக்க விளைவுகள் எப்படி இருக்கும்னு யோசிக்கறோம், எப்படி இதை சரி செய்யலாம் என யோசிக்கும் தன்மை நமக்கு வந்துவிடும். இது தான் சிறப்பான செயல்பாடு.*

*கோபத்தை நம் கட்டுக்குள் கொண்டு வர உதவுவது Respond. உணர்ச்சிகளின் கொந்தளிப்பில் நாம உந்தப்பட்டு நாம் செய்யும் நடவடிக்கை ரியாக்ஷன். கோபத்தோட நாம் செய்யும் செயல்கள், பேச்சுக்களும் பின்னாளில் நாம் வருத்தப்பட நேரும். இது தான் உண்மை. வாழ்க்கையில் நமக்கு நேரும் எத்தனையோ இன்னல்கள்,*

பிரச்சனைகளை பத்தியே நாம அதிக நேரம் நினைச்சுகிட்டு இருக்கோம்.

அதனால நாம சீக்கிரமா புலம்பலுக்கு தள்ளப்படறோம். புலம்பம்பல் இருப்பதால அன்பா பேசும் தன்மையை இழந்திடறோம். நமது வாழ்வின் வேதனைகளையும், துன்பங்களையும் அசைபோட்டுகிட்டு இருப்பதில் ஆனந்தப்படாம இருந்தா நமது செயல்கள், பேச்சுக்கள் நல்லதாவா இருக்கும். சில சமயம் மனசுல இருக்கறதை கொட்டிட்டா நல்லதுன்னு நினைச்சு பேசிடறோம், ஆனா பேசினதுக்கப்புறம் சொல்லாமலே இருந்திருக்கலாமோ எனும் சூழல் தான்.

கோபத்துல அடுத்த வங்க மேலே கத்தி தீத்திடுவாங்க சிலர். அதன் விளைவுகளை சரிசெய்வது அவ்வளவு சுலபமான விஷயமில்லை. நமக்குள்ளே கோபம் கொந்தளிச்சுகிட்டு வரும்போது நாம உண்மை பேசுவதில்லைன்னு அறிஞர்கள் சொல்றாங்க. நம்ம விரக்தியும் வேதனையும்தான் அப்போ வெளிப்படுது. அது வெளிப்படுவதனால எந்த பயனும் இல்லை.

கோபம் குறைஞ்ச பிறகு நாம சொல்ல நினைச்சதை சொல்லும் பொழுது நம்மால் உண்மை அழகா சொல்ல முடியும். நம் தரப்பு நியாயத்தை சொல்ல முடியும். நம்மளுடைய பயத்தை வெளிப்படுத்துவதை விட நம் நியாயத்தை வெளிப்படுத்துவதுதானே சரி. நாம நமக்கு சொல்லிக்கொடுத்துக்க வேண்டிய விஷயம் இதுதான். எந்த ஒரு சூழ்நிலையின் போதும் உடனடியா செயல்படாம, சிந்திச்சு செயல்படுவோம் என்பதுதான்.

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா???!!!!.....பாகம் 17

ஒரு திரைப்படத்தை அல்லது நாடகத்தை மிகவும் ரசித்து பார்க்கிறோம். சில சமயம் அந்த நாயகன் நாயகிக்கு அந்த கேரக்டரே பேராக அமையும் அளவிற்கு மிகச் சிறந்த நடிப்பாக இருக்கும். ''சிவாஜி'' கணேசன் என்று சொன்னாலே கம்பீரமான நடிப்பு, கர்ஜிக்கும் குரல் எல்லாம் நினைவுக்கு வரும். வெறும் கணேசன் என்று போட்டால் ஜெமினி கணேசனா யாரு? என குழப்பம் ஏற்படும். ஒரு குறிப்பிட்ட நடிகர் தனது கதாபாத்திரத்துடன் ஒன்றி சிறப்பாக நடித்தால்தான் முழுமை பெறும்.

போலீஸ் என்று சொன்னாலே தங்கபதக்கம் சிவாஜி என்று அந்தக்கால ரசிகர்களும் காக்க காக்க சூர்யா என இந்தக்கால ரசிகர்களும் போற்றும் அளவுக்கு அந்த பாத்திரத்துடன் ஒன்றி உடலை ஏற்றி, மெருகு கூட்டி நடித்திருப்பது புரியும். எத்தனையோ பேர் போலிஸாக நடித்திருந்தாலும் சிலரே அந்தப்

பாத்திரத்துக்கு பொருந்துவதன் காரணம் சில எக்ஸ்ட்ரா மெனக்கெடல்கள்.

இதை ஆங்கிலத்தில் *method acting* என்பார்கள். வில்லனாக நடிப்பது எவ்வளவு கஷ்டம் என்பது அந்த பாத்திரங்களைச் செய்தவர்களுக்குத்தான் தெரியும். அலுவலகத்திலோ, வீட்டிலோ பிரச்சனை ஏதும் ஏற்பட்டால் உடனே வாயிலிருந்து வரும் டயலாக் "என் கஷ்டம் எனக்குத்தான் தெரியும்!" இது சத்தியமான உண்மை. தலைவலியும் திருகுவலியும் தனக்கு வந்தால்தான் புரியும் என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். அனுபவம் தான் சரியான ஆசான். வாதம் விவாதமாகி பெரிய பிரச்சனையாகிடகாரணம் பிரச்சனையை சரியாக புரிந்து கொள்ளாமல் போவதே.

இது எந்த வித பிரச்சனையாகவும் இருக்கலாம். கோர்ட்டில் வாதிடும் போது வாதி, பிரதிவாதி என குற்றம் சாற்றுபவர், குற்றம் சாற்றப்பட்டவர் என இரண்டு பக்கமும் வக்கீல்கள் பேசுவார்கள். அன்றாடம் நடக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு எல்லாம் வக்கீல் வைத்துக் கொண்டிருக்க முடியாது. *Mono acting* என்று

ஒருவகை நடிப்பு உண்டு. இதில் கூட யாரும் நடிக்க மாட்டார்கள். ஒருவரே வேறு சில கதாபாத்திரமாகவும் நடிப்பார். மிகச்சிறந்த நடிப்பின் வெளிப்பாடாக இது இருக்கும். இதே போல மற்றவரின் இடத்தில் நாம் இருந்தால் நமது ரியாக்ஷன் எப்படி இருந்திருக்கும் என ஒரு கணம் நம்மை அந்த தருணத்தில், இடத்தில் நிறுத்தி வைத்துப்பார்த்தால் நிலமையின் தீவிரம் புரியும்.

ஆங்கிலத்தில் இதை மிக அழகாக சொல்லியிருக்கிறார்கள். *Always put yourself in others' shoes. If you feel that it hurts you, it probably hurts the other person, too.* ஆம் அடுத்தவரின் பக்க நியாயத்தை அறிய இதை விட சிறந்த வழி இருக்காது. 25 வயதில் தந்தையைக் கண்டால் மகனுக்கு பிடிக்காது. அம்ஜத்கானாகத்தான் தெரிவார். அந்த மகனுக்கும் திருமணமாகி குழந்தை பிறந்து வளரும் பொழுது தகப்பனாக தன்னை உணர ஆரம்பிக்கும் பொழுது தன் தந்தையை மிகவும் நேசிக்கத் துவங்கி விடுவார். (மகன் உணர்ந்ததை அறிய முடியாத தூரத்துக்கு தந்தை போயிருக்கக்கூடும்!!)

அம்மா என்பவள் ட்ரில் மாஸ்டர் போல் வீட்டில் வேலை வாங்குகிறாள், கத்துகிறாள் என்றே மகள் தந்தையின் துணையோடு அன்னையிடம் அன்னியப்பட்டு போகிறாள். அவளும் தாயாகும் பொழுதுதான் அன்னையாக இருப்பதன் கஷ்ட நஷ்டங்கள் புரிய ஆரம்பிக்கும். தனக்கு பதவி உயர்வு அளிக்கப்படவில்லை, தனது கம்பெனி சரியில்லை, உயரதிகாரி சரியில்லை என வருந்துபவர்கள் ஒரு கணம் தன்னை அந்த உயரதிகாரியாகவும் தனக்கு கீழ் ஒருவர் தன்னைப்போல (ஒரிஜனலாக) வேலை செய்தால் எப்படி இருந்திருக்கும் என கற்பனை செய்து பார்த்தால் தன் பக்கம் இருக்கும் தவறு புரியும்.  தான் வாடிக்கையாளர்களிடமும், அலுவலக நண்பர்களிடமும் எப்படி நடந்துக்கொண்டிருக்கிறோம் என்று தெளிவாகத் தெரியும். மாற்றம் எங்கே தேவை என்பது வெளிச்சமாகும்.

கணவன் மனைவிக்குள் பலவித கருத்து மோதல்கள் ஏற்படக் காரணமும் இத்தகைய ஒரு உணர்தல் இல்லாத காரணமே. ஆண் தனது கோணத்திலிருந்து மட்டுமே பார்த்து தான் செய்வது நியாயம் என்று கூற பெண்ணும்

அதையே செய்யும் பொழுது நிலமைத் தீவிரமாகிறது. இப்போது காலம் மாறிவிட்டது.

பெண்கள் வீட்டுக்குள்ளேயே அடங்கி கிடப்பதில்லை. உத்யோகம் புருஷ லட்சணம் என்று ஆண்கள் மட்டும் வேலைக்கு போவது போய் இப்போது இருவரும் வேலைக்கு போகிறார்கள். கூடவே சம்பாதிக்கிறார்கள். அதனால் இது ஆண் செய்யும் வேலை, பெண் செய்யும் வேலை என்று ஏதும் தனியாக இருப்பதில்லை. ஆனால் பல குடும்பங்களில் பிரச்சனை வெடிக்கத்தான் செய்கிறது. சில நிமிஷம் அமைதியாக ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து அடுத்தவரின் இடத்தில் தன்னை நிறுத்திப்பார்த்தால் தவறு எங்கே என்று புரிந்து விடும்.

திருத்திக்கொள்ள முடியும். விளையாட்டாக கூட இதைச் செய்து பார்க்கலாம் கணவன் மனைவியாக, மனைவி கணவனாக அவரவர் செய்யும் வேலையை மாற்றி செய்து பார்த்தால் புரியும். வேலைக்கு போகும் பெண்களை விட வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள் எந்த விதத்திலும் குறைவில்லாதவர்கள் என்பதும் வீட்டில் இருக்கும் பெண் இடத்தில் இருந்து

*பார்த்தால்தானே புரியும்!! Step into someone else's shoes to understand better என்று உளவியாளலர்கள் சொல்கிறார்கள். என் இடத்தில் நீ இருந்தால்!!!! இப்படி கேட்கும் உரிமை சக மனிதருக்கும் இருக்கு.*

*இதை நாம உணர்ந்த நிமிடம் நம்மிடம் மாற்றம் வரும்.*

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா??!!!....பாகம் 18

*குமுதம் இதழில் திரு.லேனா தமிழ்வாணன் அவர்கள் சொன்னதாக ஒரு முறை படிச்சேன். அதுதான் இப்போதைய நிலை.*

*"இந்தியாவில் வந்து குவியும் பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் இன்று நம் இளைய சமுதாயத்தின் மீது நேர அவதியைதான் முதலின் திணிக்கின்றன.*

*நிமிடத் துல்லியமாக அலுவலகத்தின் உள்ளே நுழை! ஒரு நிமிடத்தைக் வீணாக்காமல் உழை. ஆனால் நேரம் பார்க்காமல் பாடுபட்டு. வீட்டிற்கு பூவதில் அவதி காட்டாதே! வீட்டிற்கு சாவகாசமாகப் போகலாம். டார்கெட் உண்டு உனக்கு! அதை முடிக்காமல் போகாதே! முடிக்காமல் போகப் பார்க்கிறாயா? ஒரேயடியாகப் போய்விடு என்கின்ற பல்லவியைத்தான் நாகரிகமாக இளைய தலைமுறையின் தலைக்குள் பதிக்கின்றன.*

*இதற்கு ஈடு கொடுக்க முடியாவிட்டால் இனி எந்த வேலையிலும் தாக்குப்பபடிப்பது கடினம்! இவை அவரின் கருத்துக்கள்.*

*9 மணிக்கு வீட்டிற்கு கிளம்பினால்," என்ன இன்றைக்கு சீக்கிரம் கிளம்புகிறாய்?" என்று கேள்வி கேட்கு உயர் அதிகாரி, மனச்சோர்வு, மனஅழுத்தம், மனஉளைச்சல், நேரம் காலம் பார்க்காமல் அலுவலகமே கதி என்று கிடப்பதால் வீட்டிலும் அமைதி இல்லை, அலுவலக வேலையின் நெருக்கடியினால் வரும் அலுப்பு, இவை நம்மை இட்டுச் செல்லும் இடம் இதய மருத்துவமனை தான்.*

*அவர்களுக்கு நல்ல வருமானம் நம்மால்.*

*இது தூக்கத்தைப் பத்திய பதிவு. டயர்டா இருக்கு! எப்படா வீட்டுக்கு போய் தூங்குவோம்னு சிலருக்கு இருக்கும் (மத்த சிலர் ஆபீசில, ஸ்கூல்ல தூங்கிடுவாங்கல்ல :)*

*மெல்ல மெல்ல இருட்டத் துவங்கியதுமே நமக்கு தூங்கும் நேரத்திற்கான எதிர்பார்ப்பு இருக்கும். அந்த நேரம் நாம ஓய்வு எடுக்கறோம். நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும்*

பொழுதுதான் நம் உடல் உறுப்புக்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுது. தூங்கி எந்திரிச்சா தலைவலி, உடல்வலி எல்லாம் ஓடிப்போயிட காரணம் நாம அசந்து தூங்கும் நேரத்தில் தான் உடலில் மெயிண்டெனஸ் வொர்க் நடக்கும். ஏதும் ரிப்பேர் இருந்தா அது சரியாகும்.

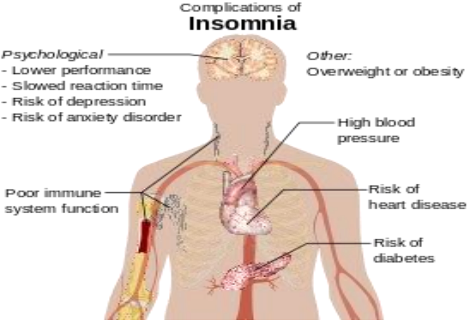
அதனால் தான் நாம தூங்கி ஏந்திரிச்சதும் ஃப்ரெஷ்ஷா இருப்போம். இதெல்லாம் நமக்கு ரொம்ப நல்லாத் தெரியும். ஆனா அதென்னவோ படுக்கையில போய் படுத்தா கொஞ்ச நேரம் தூங்குவோம். அப்புறம் பாதி ராத்திரிக்கு கொட்ட கொட்ட முழிச்சிக்கிடுவோம்.



இதைப்படிக்கும் போது ஆஹா எனக்கும் இப்படித்தானே நடக்குதுன்னு தோணுதா, வாங்க ஃப்ரெண்ட் வாங்க, இது உங்களுக்கும் எனக்கும் மட்டுமல்ல
தூக்கமில்லாம அவதிப்படும் எத்தனையோ இந்தியர்கள் நமக்கு துணையா இருக்காங்க.

வயசானவங்க தான் தூக்கமில்லாம அவதிப்படுவாங்க. ஆனா இப்ப இள வயதினரும் தூக்கத்தை தொலைச்சிட்டுத்தான் இருக்காங்க. உடம்பு அசதியா இருந்தா தூங்கிடுவாங்கன்னு சொல்வாங்க. ஆனா அந்த அசதி மறைய வரை தூங்கிட்டு அப்புறம் முழிச்சிடுவாங்க சிலர். கண்ணைத்திறந்து பார்த்தா பாதி ராத்திரி மணி 1 அல்லது 2 அதுவும் இல்லாட்டி விடியாக்காலை மணி 3 ஆ இருக்கும். தூங்க முயற்சி முடியாம போய் சிலர் எந்திரிச்சி ஆபிஸ் வேலை பாத்துக்கிட்டு இருப்பாங்க. இல்லாட்டி டீவி, கம்ப்யூட்டர்னு இருப்பாங்க.

இப்படி தூக்கமில்லாம இருப்பது பல்வேறு காரணத்தால இருக்கலாம், ஏதேனும் நோயின் அறிகுறியா கூட இருக்கலாம்.




தூக்கமில்லாம இருக்கும் இந்தக்குறை 3 வாரம் முதல் நாலு வாரம் வரைக்கூட போகும்னு மருத்துவர்கள் சொல்றாங்க. ஆனா இதனால மறதி, மனச்சோர்வு, எரிச்சல், இவைகளோட இதய நோய்களும் தாக்கும்னு சொல்றாங்க. நல்ல தூக்கம் ரொம்ப அவசியமான ஒரு விசயம்.

பிரச்சனைன்னா அதுக்கு தீர்வும் இருக்கும்ல!!! மருத்துவர்கள் என்ன சொல்றாங்கன்னு பாப்போம்.

*1. மாலை 6 மணிக்கு மேல காபி குடிக்க கூடாது. காபியில் இருக்கும் கஃபைன் தூக்கத்தை விரட்டி அலர்டா வெச்சிடும். அப்ப இரவு தூங்க முடியாது.*

*2. மாலை உடற்பயிற்சி ஏதாவது செய்வது நல்லது. நடை கூட போதும்.*

*3.  ராத்திரி எத்தனை மணியானாலும் டீவி சீரியல், கணினி, மொபைல்னு இருக்கறவங்களா நீங்க உங்களுக்குத்தான் இந்த பாயிண்ட்.*

*ஸ்மார்ட் ஃபோன்கள், கம்ப்யூட்டர், லேப்டாப், டீவி இவைகளிலிருந்து வெளிவரும் அதிக வெளிச்சம் கொண்ட திரைகளைப் பார்ப்பது இரவு நேரத்தில் சுரக்கும் melatonin என்கிற ஹார்மோன் சுரைப்பதை அமுக்கிடுது. இந்த ஹார்மோன் தான் நமக்கு நல்ல தூக்கம் கிடைக்க காரணம்.*

*அதனால் தான் பெட்ரூம்களில் டீவி, கம்ப்யூட்டர் வைத்துக்கொள்ள வேண்டாம்னு சொல்றாங்க.  அதனால நல்ல தூக்கம் வேணும்னா தூங்குவதற்கு ஒரு மணி*

*நேரத்திற்கு முன்னாடி டீவி, கம்ப்யூட்டர், லேப்டாப், ஸ்மார்ஃபோன் எல்லாத்துக்கும் "குட் நைட்" சொல்லி ஆஃப் செஞ்சு வெச்சிடணும்.*

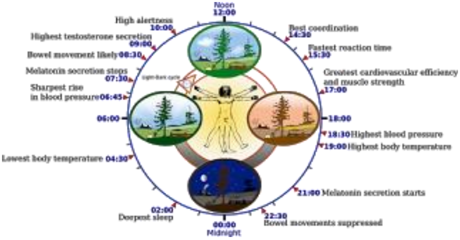
*4. சின்னக் குழந்தைகள் தூங்கணும்னா ரூம் லைட்டை ஆஃப் செஞ்சிட்டு படுக்க வைப்போமே, அது மாதிரி தேவையில்லாத விளக்குகளை ஆஃப் செஞ்சு வெச்சிட்டு குறைவான வெளிச்சம் அதுவும் தேவைப்படும் இடங்களுக்கு மட்டுமே இருக்கும் படி செஞ்சா தூங்க முடியும்னு சொல்றாங்க.*

*அதாவது இரவா, பகலான்னு புரியாம மண்டை குழம்பி போகும் அளவுக்கு வெளிச்சமா இரவில் இருந்தா தூக்கம் வராது.*

*5. தூங்குவதற்கு முன் சிலருக்கு குளிக்க பிடிக்கும். ஆனா ஜலக்ரீடை செய்யாம, ஜஸ்ட் க்விக் ஷவர் எடுத்துக்கொள்வதுதான் நல்லது. ரொம்ப சூடான தண்ணில குளிச்சா உடம்பும் சூடாகும். அத்தோட போய் தூங்கினா வேர்த்து விறுவிறுத்து போகும்.*

*6. தூங்கப்போகும் முன் இடம் சூடான பால் குடிக்கலாம்.*

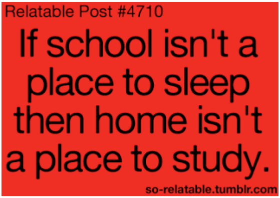
*7. ரொம்ப முக்கியமான விஷயம் தூங்கும் நேரம். நம்ம உடம்பில் BIOLOGICAL CLOCK இருக்கு. (An innate mechanism that controls the physiological activities of an organism that change on a regular cycle.) நம்ம உடம்புகளில் இருக்கும் செல்கள் இதை வெச்சுத்தான் நேரத்தை உணர்வது. இந்த கடிகாரம் சூரிய ஒளி மற்றும் தட்பவெட்பத்தை வைத்து இயங்குகிறது. அதிக வெளிச்சம், அதிக இருட்டு இரண்டும் இதன் இயக்கத்தை மாற்றிப்போடும்.*




*8. தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு தூங்கப்போய்விடுவது நல்லது. அதற்கு முன் தூக்க நேரத்திற்கான முன்னேற்பாடுகளை*

செய்வதை வழக்கமா வெச்சுக்கணும்னு மருத்துவர்கள் சொல்றாங்க. குறைந்த பட்சம் 7 மணிநேர தூக்கம் அவசியம் என்பதால அதுக்கு தகுந்தவாறு நாம் இரவு தூங்கப்போகும் நேரத்தை நிர்ணயம் செய்து கொண்டு டீவி, கம்ப்யூட்டர் எல்லாவற்றிலிருந்தும் விலகி, இனிமையான பாடல்கள் கேட்கலாம், புத்தகம் படிக்கலாம்.

பின் இயல்பா தூக்கம் வரும் என்றும் இதனால் மதியம் தூங்க தேவையிருக்காது என்றும் ஒரு வாரம் முழுவதும் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க முடியும் என்றும் சொல்றாங்க. ஆனந்தமா தூங்கி ஆரோக்யமா வாழ்வோம்.




அலுவலகத்தில் அலுவலக வேலை! வீட்டில் வீட்டு வேலை.

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா??!!!....பாகம்-19

*ஆழ்மனதிற்கு அளப்பரிய சக்தின்னு அடிக்கடி பாக்கறோம். அப்படி என்ன அளப்பரிய சக்தி? கொஞ்சம் விரிவா பாக்கலாமா?*

*மனசு எப்படி இருக்கும்? ஒரு பெரிய்ய பந்து. அதுல ரெண்டு ப்ரிமாணம். Conscious mind (உணரும் மனது), sub conscious mind (ஆழ்மனது) இது இரண்டும் சேர்ந்ததுதான் நம் மனது.*



*நம்முடைய conscious mindடோட வேலை 10%விகிதம் தான். இது கம்ப்யூட்டரின் இன்புட் மாதிரி. நாம கொடுக்கும் டேட்டாக்களை எடுத்துகிட்டு நமக்கு காட்டும். ஆழ்மனம் பெரிய்ய்ய சைஸ் மெமரி பேங்க். டேட்டாக்களை சேத்து வெச்சுக்கும். பாதுகாப்பா பத்திரமா நாம எப்ப கேட்டாலும் எடுத்து கொடுக்கும். நமக்கு நடக்கும் நிகழ்வுகள் எல்லாம் பர்மனண்ட்டா சேர்த்து வெச்சுக்கும். இதோட வேலை நாம எப்படி ப்ரொக்ராம் செஞ்சு வெச்சிருக்கோமோ அதே மாதிரி செய்வதுதான். இன்னும் சொல்லப்போனா நம்ம conscious mind கொடுக்கும் கட்டளைகளுக்கு கீழ்படியும். Conscious mind ஒரு தோட்டக்காரன் மாதிரி விதைகளை போட்டு, அழகா பாத்துக்கிட மலரும் ஒரு அழகான நந்தவனம், (அந்த மண்) நம்ம ஆழ்மனம் அப்படின்னும் சொல்லலாம்.*

*என்ன விதை போடப்படுதோ அதுதான் விளையும். ஆழ்மனதிற்கு சிந்திக்கும் திறன் கிடையாது. கொடுக்கப்படும் விஷயங்களை படமா மாத்தி சேர்த்து வெச்சுக்கும். இதனால தான் நாம ஒரு விஷயம் பத்தி யோசிக்கும் போது வீடியோ போல மனக்கண்ணுல*

தெரியுது. புதுசா ஒரு விஷயம் நாம செய்யும் போது ஒரு படபடப்பை பயத்தை உண்டாக்குவது ஆழ்மனம் தான். காரணம் அதை பொறுத்தவரைக்கும் இது ஏதோ புது ப்ரொக்ராம். புதுசா நாம ஏதும் செய்ய முயற்படும்போது நம்மளை திரும்ப நமக்கு சௌளகர்யமான வழிக்கு இழுத்து வருது. நாம பாத்தது, நமக்கு நடந்தது, நினைவுகள், திறமைகள், சூழ்நிலைகள் எல்லாவற்றையும் சேகரிச்சு வைப்பது ஆழ்மனது தான்.

நாம ஆழ்மனதுல நல்ல விஷயங்களை விதைச்சிட்டா நல்லதாவே நினைப்போம். நல்லதே நடக்கும்னு நம்புவோம். என்னத்த கன்னையா மாதிரி புலம்பல் குல திலகமா இருந்தா வாழ்க்கையும் அப்படியே ஆகிடும். ஆக வாயிற்காப்பாளன் மாதிரி இருக்கும் *conscious mind*க்கு நல்ல ஆரோக்கியமான, நேர்மறை விஷயங்களை அடிக்கடி சொன்னா அது அப்படியே போய் ஆழ்மனசுல பதியும். ஆழ்மனசுல பதிஞ்சிட்டா ஓகே இது நம்ம கிட்ட ஏற்கனவே இருக்கும் டேட்டா அப்படின்னு ஏத்துகிட்டு அப்படியே நமக்கு காட்டும். பயத்தை காட்டாம ஓகே *go ahead* அப்படின்னு சிக்னல் கொடுக்கும்போது நாம

பயமில்லாம வயத்துல பட்டாம்பூச்சியெல்லாம் பறக்காம அந்த வேலையை தைர்யத்துடன் சாதிக்கலாம்.

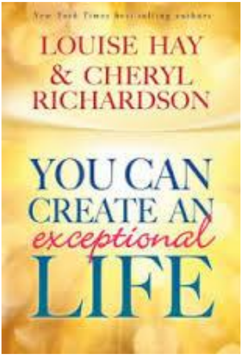
இது புரிஞ்சிருச்சுன்னா, இனி நம்ம ஆழ்மனதுக்கு எப்படி கட்டளை இடுவதுன்னு பாத்துகிட்டா போதும். எப்படி கட்டளை இடுவது? கட்டளை டைரக்ட்டா கொடுக்கணும்னா ஆல்ஃபா தியானம், *self hypnosis* இந்த மாதிரி செய்யலாம். ரொம்ப ஈசியான்னா *conscious mind*க்கு அடிக்கடி நேர்மறை உறுதிக்கூற்றுகளை கொடுத்தா அது அப்படியே ஆழ்மனதுல பதிய வெச்சிரும். எப்பவும் நேர்மறை சிந்தனைகளோட இருப்பது ஆரம்பத்துல கஷ்டமா இருக்கும். எதிர்மறை சிந்தனை வரும்போது டக்குன்னு மனசை மாத்தி நேர்மறை சிந்தனையை கொடுக்க பழகிட்டாலே பாதி பிரச்சனை தீர்ந்துது.

நாளின் துவக்கத்தை அவசரகதியில ஆரம்பிக்காம நல்ல விஷயங்களை நினைச்சு ஆரம்பிப்பது அந்த நாளையே புத்துணர்ச்சியோட வெச்சிருக்கும். இதைப்பத்தி ஆரம்ப பாகத்துல

பாத்திருக்கோம். எதிர் மறை எண்ணங்களை தூக்கிப்போட்டு மகிழ்ச்சியா இருக்கணும் என்பதை எல்லாம் பார்த்தோம். எப்போதும் அப்படி இருப்பது சாத்தியமா? சாத்தியமாக்கிக்கணும்னா ஆக்கிக்கலாம். நம்ம விருப்பம் தான். சந்தோஷமான ஒரு வாழ்க்கைதான எல்லோரும் விரும்புவது.

நல்லா சம்பாதிக்கணும் அப்படின்னு நினைப்பது கூட எதுக்கு சந்தோஷமா வாழத்தான். உண்மையில் சந்தோஷம் எதுலயுமோ, யாராலயுமோ நமக்கு கிடைக்க கூடியது இல்லை. இந்த நொடி நான் சந்தோஷமா இருக்கேன்னு நினைச்சா உடன் மனசுல மகிழ்ச்சி பொங்கும். ‘‘இருக்கும் இடத்தை விட்டு இல்லாத இடம் தேடி எங்கெங்கோ அலைகிறோம்.

இந்த புத்தகம் படிக்க கிடைச்சா படிங்க. ரொம்ப அருமையா இயல்பா நம்ம மனசுல ஒரு நல்ல நேர்மறை தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.




இந்த புத்தகத்துல *Lous hay* அப்படிங்கறவர்கிட்ட *Cheryl* கேட்பாங்க. நாளெல்லாம் நேர்மறை சிந்தனையோட வாழ்வதை பாத்து பேசியாச்சு. தூங்குவதற்கு கூட ஏதேனும் டெக்னிக் வெச்சிருக்கீங்களான்னு கேட்பார். ஆமாம் ரொம்ப பெருசால்லாம் ஒண்ணுமில்லை, "நாள் நல்லபடியா நடந்ததற்கு நன்றி சொல்லிட்டு *LIFE LOVES ME* அப்படின்னு சொல்லிட்டே இருப்பேன். தூக்கம் தானா வந்திரும்னு. நம்ம மனதை அமைதிப்படுத்த இதைவிட வேறெதுவும் நல்ல வழி இருக்கான்னு தெரியலை.

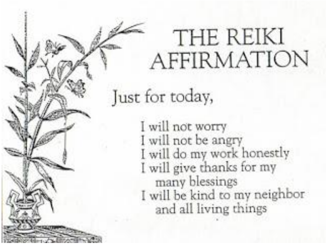
*இதைப்படிச்சப்ப இன்னொரு விஷயமும் ஞாபகம் வந்தது. அதுவும் நட்பு ஒருவர் பகிர்ந்ததுதான். இரவு நாம என்ன மனநிலையில படுக்க போகிறோமோ, காலை எழுந்ததும் அந்த நினைப்புதான் முதல்ல வரும். இந்த ஒரு வாக்கியம் போதும். கோடிட்ட இடங்களை நிரப்ப.*

*ஏன் டீவி பாத்துட்டு தூங்கப்போகாதீங்க, மொபைல், லேப்டாப் இவைகளை தூங்குவதற்கு ஒரு மணிநேரத்துக்கு முன்பே ஒதுக்கி வெச்சிட்டு தூங்குவதற்கான முஸ்தீபு வேலைகளை செஞ்சுக்கோங்கன்னு சொல்றாங்கன்னு புரியுது. நல்ல இனிமையான பாட்டு கேட்டுட்டோ, புத்தகம் படிச்சிட்டோ தூங்கலாம். தேவையில்லாத நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்து அந்த விவாதங்களால நம்ம பீபீ ஏறி அப்படியே தூங்கப்போனா நமக்குத் தேவையான ஓய்வா கிடைக்கும்?*

*லூயிஸ் சொல்லியிருப்பது போல "life loves me" ன்னு சொல்லிகிட்டே தூங்கிப்போகி ஆனந்தமான மன நிலையோட எந்திரிச்சா ஒரு இனிமையான நாளாக ஒவ்வொரு நாளும்*

ஆகிடுமே. நான் இப்ப இந்த மந்திரத்தை சொல்லிக்கிட்டேதான் இமைகளை மூடுறேன். தூக்கம் என் கண்களை தழுவுது. இனிய நாளுடன் விடியுது.

ரெய்கி இனிஷியேஷன் எடுக்கும் போது இந்த நேர்மறை கூற்றை தினமும் சொல்லுங்கன்னு சொல்வாங்க. அதாவது கண் விழிச்ச உடனேயே கட்டிலை விட்டு இறங்குமுன் சொல்லுங்க நல்லதுன்னு சொல்வாங்க.




இதை உங்களுக்கும் பகிர்கிறேன். தினமும் உங்களுடைய நாளை இந்த நேர்மறைக்கூற்றோடு துவங்கலாம்.

# கொடி அசைந்ததும் காற்று வந்ததா? - நிறைவுப் பகுதி.

*ONE LIFE TO LOVE* என்ன ஒரு அழகான வாக்கியம். நமக்குன்னு இருக்கும் ஒரு வாழ்க்கை இது. ஆனால் இதில் நாம் தேவையில்லாம எத்தனையோ பாரங்களை சுமந்துகிட்டு திரிவதனால பொதி அதிகமாகி வாழ்க்கையை வாழ்வதை விடுத்து ஏனோ தானோன்னுதான் வாழறோம். வாழ்க்கையின் உசரத்துக்கு போகணும்னு இல்லாட்டியும் வாழ்வாதாரத்துக்கு பங்கம் வந்திடக்கூடாதுன்னு கொடுப்பதுக்கு மேல கூவுற மாதிரி தான் நாம் செய்யும் வேலைகள் இருக்கு.

விட்டா நம்ம இடத்தை அடுத்தவங்க பிடிச்சிடுவாங்கற பயத்துலேயே நேரம் காலம் பாக்காம, உடம்பை கூட கண்டுக்காம எத்தனை பேர் வேல செய்யறாங்க. உடலும் மனசும் துவண்டு போய் ஏதோ ஒரு மெஷின் போல ஆயிடறதாலத்தான் கோவம், கையாலாகதத்தனம் அப்படி இப்படின்னு ஒரு மாதிரியா ஆகிடறோம். நம்மை நாம்

கவனிச்சுக்குவதே இல்லை!! எங்கங்க இதுக்கெல்லாம் நேரம் இருக்குன்னு? சொல்லிட்டு ஓடிக்கிட்டே இருக்கோம். ''என்னையும் கொஞ்சம் கவனியேன்னு!!'' உடம்பும் மனசும் கெஞ்சுவதை என்னிக்காவது நாம சட்டை செஞ்சிருக்கோமா? தன்னலம் கூடாதுன்னு சொன்னதை தப்பா புரிஞ்சுகிட்டதால வந்த வினைதான் இது.

நம்மளை நாம கவனிச்சுக்கிட்டாத்தானே அடுத்தவங்களையும் நல்லா கவனிச்சு நாம சாதிக்க வேண்டியதை சாதிக்க முடியும். நமக்குன்னு கிடைச்சிருக்கும் இந்த வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியும். சுகபோகங்களால அனுபவிப்பதைச் சொல்லலை. ஒரு வேளை கஞ்சி குடிச்சாலும் சந்தோஷமா இருக்கணும்னு! சொல்வாங்கள்ல அந்த மாதிரி. இருப்பதை வெச்சு நாம சந்தோஷமா வாழணும்.

இதெல்லாம் எனக்கும் ரொம்ப லேட்டாத்தான் புரிஞ்சுதுன்னு வெச்சுக்கோங்க. என்னை நான் உணர்ந்து, என்னை நான் விரும்ப ஆரம்பிச்சதுதான் முதல் படி. இப்ப நமக்கு பிடிச்சது ஒண்ணு இருக்குன்னு

வெச்சுக்கோங்க. அதை எப்படி பொத்தி பொத்தி பாதுகாப்போம்!! எந்த பங்கமும் வராம பாத்துக்குவோம்ல. ஏன்! நம்ம பசங்க, நம்ம பெத்தவங்க இவங்க் கஷ்டப்படக்கூடாதுன்னுதானே ஒய்வொழிச்சல் இல்லாம சம்பாதிப்பது. எங்கே அவங்களை திண்டாட விட்டுடுவோமோன்னு தானே வாழறோம். அதே மாதிரி நம்மை நம் உடம்பை, நம் மனசையும அப்பப்ப கவனிக்கணும்.

ஒரு அழகான குளம் இருக்குங்க. அதுல தண்ணி அழகா ஓடிக்கிட்டு இருக்கு.
ஆனா ஒரு மழை வெள்ளம் வந்தா கரை உடைஞ்சு தண்ணி வெளிய
வந்தா ஊரே வெள்ளக்காடாயிடும் தானே!
கரைக்குள் அடங்கி நடந்தத்தான்
அந்த குளம் அழகானது. ஆறு கரை அடங்கி நடந்திடில் காடு வளம் பெறலாம்
....அப்படின்னு ஒரு பிரபல பாடலே இருக்கே.

கரைக்கட்டி நாமாவைச் சொல் அப்படின்னு பெரியவங்க சொல்வாங்க. அதாவது நாம் இறைவனை பெயர்ச்சொல்லி வணங்கும் பொழுது அந்த மந்திரம் அல்லது பேருக்கு

முன்னாடி ஓம் என்றும் கடைசியில் நமஹ என்றும் சொன்னால்தான் மந்திரத்தின் பலனே இருக்கும்.

மன அழுத்தம் அதிகமா இருந்தா நாம அளவுக்கதிகமா சாப்பிடுவோம். பல சமயம் நல்லா சாப்பிட்டு முடிஞ்சதுக்கு அப்புறமும் கூட பசிக்கற மாதிரி ஃபீலிங் இருக்கும். பலருக்கு இனிப்பு அதிகம் வேணும்னு தோணும். பலருக்கு சாக்லெட் பிடிக்கும். இதெல்லாத்துக்கு காரணம் நாம நம்ம மனசை சந்தோஷமா வெச்சுக்காததுதான்னு உளவியளாலர்கள் சொல்றாங்க.

என்ன செய்யனும்? உங்க மனதுக்கு பிடிச்ச ஏதோ ஒண்ணை ஆரம்பிங்க. ஆது பாட்டு கேட்பதா இருக்கலாம், புத்தகம் படிப்பதா இருக்கலாம், வரைதல், நடனம்னு எதுவேணா இருக்கலாம். நேரமில்லைன்னு சொல்லாம தினம் 10 நிமிஷம் இதை செய்ய ஆரம்பிக்க அப்புறம் நேரம் தானா கூடும். தியானம், கோவிலுக்கு போவது, ஏதோ புதுசா கத்துப்பதுன்னு ஆரம்பிங்க. வாழ்க்கை இனிதானதா மாறிடும்.

*வாழ்வது ஒரு முறை. அதை ஆனந்தமா வாழ்ந்திட்டு போவோம். நம் மனதுக்கு பிடிச்ச செயல்களில் (தீங்கு விளைவிக்காத செயல்கள்) மனதை திசை திருப்பினா நல்லது.*

*டியர் ஜிந்தகின்னு ஒரு இந்திப்படம். அதுல கருத்துக்கள் ரொம்ப அழகா சொல்லியிருப்பாங்க. அதை நாம எல்லோரும் கட்டாயம் கடைபிடிக்கணும். வாழ்க்கையில என்னென்னவோ நடந்திருச்சு. சின்ன வயசு காயங்களை அப்படியே உள்ள புதைச்சு நாம வாழ ஆரம்பிக்கிறோம். மறந்திட்டதா நினைக்கறோம் ஆனா எந்த நிகழ்வும் தூக்கி போடாத வரைக்கும் உள்ளேயே தான் இருக்கும். அது நம்ம நடவடிக்கையில் வேற விதமா பிரதிபலிக்கும். நாம செய்யக்கூடியது ஒண்ணுதான். நம்மை நம்ம வாழ்க்கையை நாம கண்டுக்காம இருந்திட்டோம். அதனால என்ன? புதுசா ஆரம்பிப்போம். நமக்கும் நம்ம வாழ்க்கைக்கும் ஒரு ஹாய் சொல்லிட்டு இனி நம் வாழ்க்கையை காதலிப்போம், நம்மை காதலிப்போம்.*

*ONE LIFE TO LOVE - LOVE AND LIVE YOUR LIFE.*


நன்றி

# *எங்களைப் பற்றி*

***மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்:***

*மின்புத்தகங்களைப் படிப்பதற்கென்றே கையிலேயே வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய பல கருவிகள் தற்போது சந்தையில் வந்துவிட்டன. Kindle, Nook, Android Tablets போன்றவை இவற்றில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. இத்தகைய கருவிகளின் மதிப்பு தற்போது 4000 முதல் 6000 ரூபாய் வரை குறைந்துள்ளன. எனவே பெரும்பான்மையான மக்கள் தற்போது இதனை வாங்கி வருகின்றனர்.*

***ஆங்கிலத்திலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:***

*ஆங்கிலத்தில் லட்சக்கணக்கான மின்புத்தகங்கள் தற்போது கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவை PDF, EPUB, MOBI, AZW3. போன்ற வடிவங்களில் இருப்பதால், அவற்றை மேற்கூறிய கருவிகளைக் கொண்டு நாம் படித்துவிடலாம்.*

***தமிழிலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:***

*தமிழில் சமீபத்திய புத்தகங்களெல்லாம் நமக்கு மின்புத்தகங்களாக கிடைக்கப்பெறுவதில்லை.*

*ProjectMadurai.com எனும் குழு தமிழில் மின்புத்தகங்களை வெளியிடுவதற்கான ஒர் உன்னத சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது. இந்தக் குழு இதுவரை வழங்கியுள்ள தமிழ் மின்புத்தகங்கள் அனைத்தும் PublicDomain-ல் உள்ளன. ஆனால் இவை மிகவும் பழைய புத்தகங்கள்.*

*சமீபத்திய புத்தகங்கள் ஏதும் இங்கு கிடைக்கப்பெறுவதில்லை.*

*எனவே ஒரு தமிழ் வாசகர் மேற்கூறிய "மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகளை" வாங்கும்போது, அவரால் எந்த ஒரு தமிழ் புத்தகத்தையும் இலவசமாகப் பெற முடியாது.*

***சமீபத்திய புத்தகங்களை தமிழில் பெறுவது எப்படி?***

சமீபகாலமாக பல்வேறு எழுத்தாளர்களும், பதிவர்களும், சமீபத்திய நிகழ்வுகளைப் பற்றிய விவரங்களைத் தமிழில் எழுதத் தொடங்கியுள்ளனர். அவை இலக்கியம், விளையாட்டு, கலாச்சாரம், உணவு, சினிமா, அரசியல், புகைப்படக்கலை, வணிகம் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பம் போன்ற பல்வேறு தலைப்புகளின் கீழ் அமைகின்றன.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து தமிழ் மின்புத்தகங்களை உருவாக்க உள்ளோம்.

அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள் Creative Commons எனும் உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படும். இவ்வாறு வெளியிடுவதன் மூலம் அந்தப் புத்தகத்தை எழுதிய மூல ஆசிரியருக்கான உரிமைகள் சட்டரீதியாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. அதே நேரத்தில் அந்த மின்புத்தகங்களை யார் வேண்டுமானாலும், யாருக்கு வேண்டுமானாலும், இலவசமாக வழங்கலாம்.

எனவே தமிழ் படிக்கும் வாசகர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் சமீபத்திய தமிழ்

*மின்புத்தகங்களை இலவசமாகவே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.*

**தமிழிலிருக்கும் எந்த வலைப்பதிவிலிருந்து வேண்டுமானாலும் பதிவுகளை எடுக்கலாமா?**

*கூடாது.*

*ஒவ்வொரு வலைப்பதிவும் அதற்கென்றே ஒருசில அனுமதிகளைப் பெற்றிருக்கும். ஒரு வலைப்பதிவின் ஆசிரியர் அவரது பதிப்புகளை "யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்" என்று குறிப்பிட்டிருந்தால் மட்டுமே அதனை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.*

*அதாவது "Creative Commons" எனும் உரிமத்தின் கீழ் வரும் பதிப்புகளை மட்டுமே நாம் பயன்படுத்த முடியும்.*

*அப்படி இல்லாமல் "All Rights Reserved" எனும் உரிமத்தின் கீழ் இருக்கும் பதிப்புகளை நம்மால் பயன்படுத்த முடியாது.*

*வேண்டுமானால் "All Rights Reserved" என்று விளங்கும் வலைப்பதிவுகளைக்*

கொண்டிருக்கும் ஆசிரியருக்கு அவரது பதிப்புகளை *"Creative Commons"* உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடக்கோரி நாம் நமது வேண்டுகோளைத் தெரிவிக்கலாம். மேலும் அவரது படைப்புகள் அனைத்தும் அவருடைய பெயரின் கீழே தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் நாம் அளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக புதுப்புது பதிவுகளை உருவாக்குவோருக்கு அவர்களது பதிவுகள்  நிறைய வாசகர்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். நாம் அவர்களது படைப்புகளை எடுத்து இலவச மின்புத்தகங்களாக வழங்குவதற்கு நமக்கு அவர்கள் அனுமதியளித்தால், உண்மையாகவே அவர்களது படைப்புகள் பெரும்பான்மையான மக்களைச் சென்றடையும். வாசகர்களுக்கும் நிறைய புத்தகங்கள் படிப்பதற்குக் கிடைக்கும் வாசகர்கள் ஆசிரியர்களின் வலைப்பதிவு முகவரிகளில் கூட அவர்களுடைய படைப்புகளை தேடிக் கண்டுபிடித்து படிக்கலாம். ஆனால் நாங்கள் வாசகர்களின் சிரமத்தைக் குறைக்கும் வண்ணம் ஆசிரியர்களின் சிதறிய வலைப்பதிவுகளை ஒன்றாக இணைத்து ஒரு முழு

மின்புத்தகங்களாக உருவாக்கும் வேலையைச் செய்கிறோம். மேலும் அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட புத்தகங்களை ''மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்''-க்கு ஏற்ற வண்ணம் வடிவமைக்கும் வேலையையும் செய்கிறோம்.

***FreeTamilEbooks.com***

இந்த வலைத்தளத்தில்தான் பின்வரும் வடிவமைப்பில் மின்புத்தகங்கள் காணப்படும்.

*PDF for desktop, PDF for 6'' devices, EPUB, AZW3, ODT*

இந்த வலைதளத்திலிருந்து யார் வேண்டுமானாலும் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகப் பதிவிறக்கம்(download) செய்து கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு பதிவிறக்கம்(download) செய்யப்பட்ட புத்தகங்களை யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இலவசமாக வழங்கலாம்.

**இதில் நீங்கள் பங்களிக்க விரும்புகிறீர்களா?**

*நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் தமிழில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வலைப்பதிவுகளிலிருந்து பதிவுகளை*
*எடுத்து, அவற்றை LibreOffice/MS Office போன்ற wordprocessor-ல் போட்டு ஓர் எளிய மின்புத்தகமாக மாற்றி எங்களுக்கு அனுப்பவும்.*

*அவ்வளவுதான்!*

*மேலும் சில பங்களிப்புகள் பின்வருமாறு:*

1. *ஒருசில பதிவர்கள்/எழுத்தாளர்களுக்கு அவர்களது படைப்புகளை "Creative Commons" உரிமத்தின்கீழ் வெளியிடக்கோரி மின்னஞ்சல் அனுப்புதல்*
2. *தன்னார்வலர்களால் அனுப்பப்பட்ட மின்புத்தகங்களின் உரிமைகளையும் தரத்தையும் பரிசோதித்தல்*
3. *சோதனைகள் முடிந்து அனுமதி வழங்கப்பட்ட தரமான மின்புத்தகங்களை நமது வலைதளத்தில் பதிவேற்றம் செய்தல்*

*விருப்பமுள்ளவர்கள் freetamilebooksteam@gmail.com எனும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.*

***இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பவர்கள் யார்?***

*யாருமில்லை.*

*இந்த வலைத்தளம் முழுக்க முழுக்க தன்னார்வலர்களால் செயல்படுகின்ற ஒரு வலைத்தளம் ஆகும். இதன் ஒரே நோக்கம் என்னவெனில் தமிழில் நிறைய மின்புத்தகங்களை உருவாக்குவதும், அவற்றை இலவசமாக பயனர்களுக்கு வழங்குவதுமே ஆகும்.*

*மேலும் இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள், ebook reader ஏற்றுக்கொள்ளும் வடிவமைப்பில் அமையும்.*

***இத்திட்டத்தால் பதிப்புகளை எழுதிக்கொடுக்கும் ஆசிரியர்/பதிவருக்கு என்ன லாபம்?***

*ஆசிரியர்/பதிவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் எந்தவிதமான தொகையும் பெறப்போவதில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் புதிதாக இதற்கென்று எந்தஒரு பதிவையும்  எழுதித்தரப்போவதில்லை. ஏற்கனவே அவர்கள் எழுதி வெளியிட்டிருக்கும் பதிவுகளை எடுத்துத்தான் நாம் மின்புத்தகமாக வெளியிடப்போகிறோம்.*

*அதாவது அவரவர்களின் வலைதளத்தில் இந்தப் பதிவுகள் அனைத்தும் இலவசமாகவே கிடைக்கப்பெற்றாலும், அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் தொகுத்து ebook reader போன்ற கருவிகளில் படிக்கும் விதத்தில் மாற்றித் தரும் வேலையை இந்தத் திட்டம் செய்கிறது.*

*தற்போது மக்கள் பெரிய அளவில் tablets மற்றும் ebook readers போன்ற கருவிகளை நாடிச் செல்வதால் அவர்களை நெருங்குவதற்கு இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.*

***நகல் எடுப்பதை அனுமதிக்கும் வலைதளங்கள் ஏதேனும் தமிழில் உள்ளதா?***

*உள்ளது.*

*பின்வரும் தமிழில் உள்ள வலைதளங்கள் நகல் எடுப்பதினை அனுமதிக்கின்றன.*

1. *www.vinavu.com*
2. *www.badriseshadri.in*
3. *http://maattru.com*
4. *kaniyam.com*
5. *blog.ravidreams.net*

***எவ்வாறு ஓர் எழுத்தாளரிடம் Creative Commons உரிமத்தின் கீழ் அவரது படைப்புகளை வெளியிடுமாறு கூறுவது?***

*இதற்கு பின்வருமாறு ஒரு மின்னஞ்சலை அனுப்ப வேண்டும்.*

*<துவக்கம்>*

*உங்களது வலைத்தளம் அருமை [வலைதளத்தின் பெயர்].*
*தற்போது படிப்பதற்கு உபயோகப்படும் கருவிகளாக Mobiles மற்றும் பல்வேறு*

கையிருப்புக் கருவிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வந்துள்ளது.

இந்நிலையில் நாங்கள் http://www.FreeTamilEbooks.com எனும் வலைதளத்தில், பல்வேறு தமிழ் மின்புத்தகங்களை வெவ்வேறு துறைகளின் கீழ் சேகரிப்பதற்கான ஒரு புதிய திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோம்.

இங்கு சேகரிக்கப்படும் மின்புத்தகங்கள் பல்வேறு கணிணிக் கருவிகளான Desktop,ebook readers like kindl, nook, mobiles, tablets with android, iOS போன்றவற்றில் படிக்கும் வண்ணம் அமையும். அதாவது இத்தகைய கருவிகள் support செய்யும் odt, pdf, ebub, azw போன்ற வடிவமைப்பில் புத்தகங்கள் அமையும்.

இதற்காக நாங்கள் உங்களது வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை பெற விரும்புகிறோம். இதன் மூலம் உங்களது பதிவுகள்

உலகளவில் இருக்கும் வாசகர்களின் கருவிகளை நேரடியாகச் சென்றடையும்.

எனவே உங்களது வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை பிரதியெடுப்பதற்கும் அவற்றை மின்புத்தகங்களாக மாற்றுவதற்கும் உங்களது அனுமதியை வேண்டுகிறோம்.

இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்களில் கண்டிப்பாக ஆசிரியராக உங்களின் பெயரும் மற்றும் உங்களது வலைதள முகவரியும் இடம்பெறும். மேலும் இவை "Creative Commons" உரிமத்தின் கீழ் மட்டும்தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் அளிக்கிறோம்.

http://creativecommons.org/licenses/

நீங்கள் எங்களை பின்வரும் முகவரிகளில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

e-mail : freetamilebooksteam@gmail.com
FB : https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks
G
+: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

நன்றி.

*</முடிவு>*

*மேற்கூறியவாறு ஒரு மின்னஞ்சலை உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்து எழுத்தாளர்களுக்கும் அனுப்பி அவர்களிடமிருந்து அனுமதியைப் பெறுங்கள்.*

*முடிந்தால் அவர்களையும் "Creative Commons License"-ஐ அவர்களுடைய வலைதளத்தில் பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.*

*கடைசியாக அவர்கள் உங்களுக்கு அனுமதி அளித்து அனுப்பியிருக்கும் மின்னஞ்சலைfreetamilebooksteam@gmail.com எனும் முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.*

***ஓர் எழுத்தாளர் உங்களது உங்களது வேண்டுகோளை மறுக்கும் பட்சத்தில் என்ன செய்வது?***

*அவர்களையும் அவர்களது படைப்புகளையும் அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும். ஒருசிலருக்கு அவர்களுடைய சொந்த முயற்சியில் மின்புத்தகம் தயாரிக்கும் எண்ணம்கூட இருக்கும். ஆகவே அவர்களை*

நாம் மீண்டும் மீண்டும் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது.
அவர்களை அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்தடுத்த எழுத்தாளர்களை நோக்கி நமது முயற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

### மின்புத்தகங்கள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?

ஒவ்வொருவரது வலைத்தளத்திலும் குறைந்தபட்சம் நூற்றுக்கணக்கில் பதிவுகள் காணப்படும். அவை வகைப்படுத்தப்பட்டோ அல்லது வகைப்படுத்தப் படாமலோ இருக்கும்.
நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் திரட்டி ஒரு பொதுவான தலைப்பின்கீழ் வகைப்படுத்தி மின்புத்தகங்களாகத் தயாரிக்கலாம். அவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படும் மின்புத்தகங்களை பகுதி-I பகுதி-II என்றும் கூட தனித்தனியே பிரித்துக் கொடுக்கலாம்.

### தவிர்க்க வேண்டியவைகள் யாவை?

இனம், பாலியல் மற்றும் வன்முறை போன்றவற்றைத் தூண்டும் வகையான பதிவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

## எங்களைத் தொடர்பு கொள்வது எப்படி?

நீங்கள் பின்வரும் முகவரிகளில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- ***email :*** *freetamilebooksteam@gmail.com*
- *Facebook: https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks*
- *Google Plus: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948*

## இத்திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் யார்?

குழு – *http://freetamilebooks.com/meet-the-team/*
***Supported by***

- *Free Software Foundation TamilNadu, www.fsftn.org*
- *Yavarukkum Software Foundation http://www.yavarkkum.org/*

# உங்கள் படைப்புகளை வெளியிடலாமே

*உங்கள் படைப்புகளை மின்னூலாக இங்கு வெளியிடலாம்.*

*1. எங்கள் திட்டம் பற்றி – http://freetamilebooks.com/about-the-project/*

*2. படைப்புகளை யாவரும் பகிரும் உரிமை தரும் கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமம் பற்றி – கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமை – ஒரு அறிமுகம்*

*http://www.wired.co.uk/news/archive/2011-12/13/creative-commons-101*
*https://learn.canvas.net/courses/4/wiki/creative-commons-licenses*
*உங்கள் விருப்பான கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமத்தை இங்கே தேர்ந்தெடுக்கலாம்.*
*http://creativecommons.org/choose/*

*3.*

மேற்கண்டவற்றை பார்த்த / படித்த பின், உங்கள் படைப்புகளை மின்னூலாக மாற்ற பின்வரும் தகவல்களை எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

1. நூலின் பெயர்
2. நூல் அறிமுக உரை
3. நூல் ஆசிரியர் அறிமுக உரை
4. உங்கள் விருப்பான கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமம்
5. நூல் – text / html / LibreOffice odt/ MS office doc வடிவங்களில். அல்லது வலைப்பதிவு / இணைய தளங்களில் உள்ள கட்டுரைகளில் தொடுப்புகள் (url)

இவற்றை freetamilebooksteam@gmail.com க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

விரைவில் மின்னூல் உருவாக்கி வெளியிடுவோம்.

---

நீங்களும் மின்னூல் உருவாக்கிட உதவலாம்.

மின்னூல் எப்படி உருவாக்குகிறோம்? –

*இதன் உரை வடிவம் ஆங்கிலத்தில்*
*– [http://bit.ly/create-ebook](http://bit.ly/create-ebook)*

*A4 PDF, 6 inch PDF கோப்புகளை Microsoft word இலேயே உருவாக்க*
*– [http://freetamilebooks.com/create-pdf-files-using-microsoft-word/](http://freetamilebooks.com/create-pdf-files-using-microsoft-word/)*
*எங்கள் மின்னஞ்சல் குழுவில் இணைந்து உதவலாம்.*

*[https://groups.google.com/forum/#!forum/freetamilebooksforum](https://groups.google.com/forum/#!forum/freetamilebooksforum)*

*நன்றி !*